نمط حياة صحي

نحو جودة لحياة صحية أفضل



ظاهر أحمد آل ظاهر

بسطة حسن
للنشر والتوزيع

نمط حياة صحي

نحو جودة لحياة صحية أفضل

اختصاصي التغذية العلاجية

ظاهر أحمد آل ظاهر

ⓗ ظاهر احمد بن عبدالله آل ظاهر ، ١٤٤٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

آل ظاهر ، ظاهر احمد بن عبدالله
نمط حياة صحي. / ظاهر احمد بن عبدالله آل ظاهر .- القطيف ، ١٤٤٣هـ

١١٦ ص ؛ ..سم

ردمك: ٣-٩٧٨-٦٠٣-٠٤-٠٣٤٩-٣

١- الصحة العامة ٢- السمنة ٣- الحمية أ.العنوان

ديوي ٦١٤ ١٤٤٣/٥٩٢٩

نمط حياة صحي

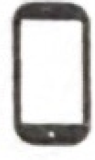
نحو جودة لحياة صحية أفضل

اختصاصي التغذية العلاجية

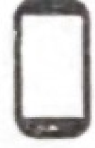
ظاهر أحمد آل ظاهر

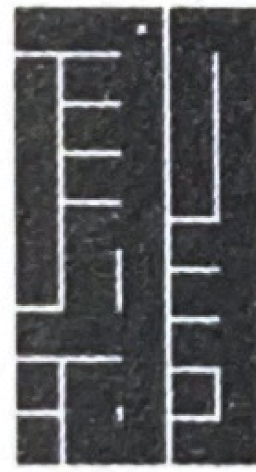
الطبعة الأولى
1443هـ - 2022م

للتواصل مع المؤلف:

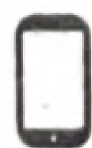
daaldhaher@gmail.com

+966 549 588978

للتواصل:

@hasan_hamadah

+966 505 846150



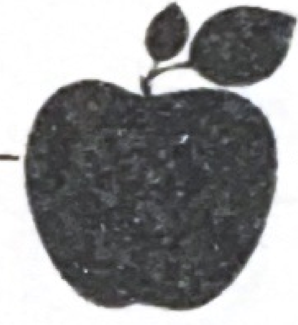
الإخراج الطباعي:
باسم البحراني

BIHB2002@GMAIL.COM

+966 503 852248

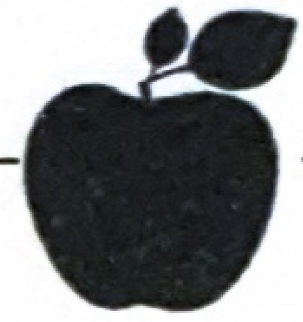


﴿يا أَيُّها النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حلالاً طَيِّبًا﴾

المحتويات



الإهداء



إلى والديّ الكريمين أطال الله عمريهما

«كل نعيم أنا فيه عليه بصمة أبي وكل توفيقي بدعاء أمي»

تقديم



التغذية العلاجية هي خطة متكاملة للوجبات الغذائية تعتمد على تقديم مجموعة من الأنظمة الغذائية تبعاً لحالة المريض وتهدف إلى إمداد الجسم بالنواقص الغذائية أو التقليل من مضاعفات المرض وتحسين الحالة الصحية للمريض وجعله يتبع نمطاً صحياً يهدف إلى تعزيز جودة الحياة.

والتغذية العلاجية هي علم متجدد فهناك العديد من الأبحاث والدراسات المتجددة ولذلك نجد اختصاصي التغذية العلاجية يهتم بهذه الدراسات والأبحاث لتقديم النصائح والإرشادات الحديثة للمرضى.

ويعتقد البعض أن دور اختصاصي التغذية العلاجية يكمن في تخطيط حميات غذائية لمن يعاني من السمنة أو النحافة بينما نجد أن هناك مجالات أخرى قد أثبت اختصاصي التغذية

العلاجية دوره وأهميته فيها، كدوره في وحدة العناية المركزة والحالات الحرجة ودوره في عناية القلب ودوره في علاج السرطان ودوره في علاج مشاكل الكلى والكبد وغيرها.

إن اختصاصي التغذية العلاجية هو الذي يقيم الحالة المرضية ويقرأ التاريخ المرضي ويفهم سلوك وثقافة المريض ومن ثم يقدم له تلك الخطة العلاجية الناجحة.

وهذا ما وجدته في الاختصاصي ظاهر أحمد آل ظاهر الذي اجتهد في كتابة هذه المقالات الغذائية الرائعة بعد متابعة ودراسة للعديد من الحالات المرضية وبعد تجربة مع بعض المرضى في عيادة التغذية العلاجية.

فكان هذا الكتاب العلمي الرصين الذي يتميز بلغته العلمية السليمة والذي وضع النقاط على الحروف في علاج السمنة والحميات الغذائية وعمليات جراحة السمنة وكذلك دور التغذية في علاج ارتفاع ضغط الدم والكولسترول.

وقد أحسن اختيار العنوان فنحن بحاجة إلى الجودة في المجالات الصحية وفي مقدمتها جودة التغذية وحسن اختياره ليكون الغذاء الصحي وقاية من الأمراض، وليكون النمط الحياتي نمطاً صحياً.

آمل أن يكون هذا الكتاب مقدمة لمجموعة من

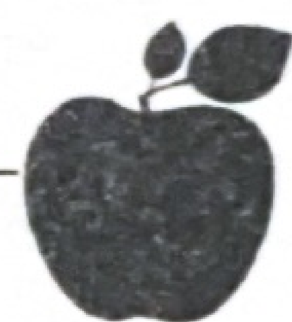
الأبحاث العلمية الحديثة في كتاب آخر. وأرجو للكاتب المبدع دوام التوفيق والمزيد من الإنتاج العلمي الرصين.

اختصاصي التغذية العلاجية

رضي منصور العسيف

14/ 12/ 2021 م

المقدمة



بسم الله الرحمن الرحيم

قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام: «**جَمَالُ الْعِلْمِ نَشْرُهُ وَثَمَرَتُهُ الْعَمَلُ بِهِ وَصِيَانَتُهُ وَضْعُهُ فِي أَهْلِهِ**»

هذا الكتاب الذي بين يديك مجموعة مقالات تتفاوت بين القصيرة والمتوسطة نشر بعضها في الفضاء الإلكتروني في أوقات مختلفة لهدف نشر ثقافة الغذاء الصحي والتوعية بأهمية مساهمة الحمية الغذائية والعلاجية في علاج واستقرار العديد من الأمراض والتخفيف من حدتها أو مضاعفاتها ورفع مستوى جودة الحياة الصحية للصحيح والسقيم وكذلك من أجل تصحيح بعض العادات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتغذية.

بدأت بكتابة المقال الأول في أيام سنة الامتياز وبتشجيع من أساتذتي الأعزاء وبعض الأصدقاء المقربين واقترحوا عليّ أيضا جمع هذه المقالات وإخراجها في كتاب وقد جمعتها وأعدت صياغتها وترتيبها وأضفت عليها

ما آمل أن يصل للناس من معلومات ومفاهيم صحيحة عن الغذاء والصحة ويأتي الكتاب تحت عنوان نمط حياة صحي نحو جودة لحياة صحية أفضل لبيان أثر الغذاء الصحي السليم على جودة حياتنا بكافة أبعادها فعقولنا بحاجة للغذاء الصحي السليم حتى تعمل بشكل نشط وكفاءة عالية وكذلك بقية أجهزة الجسم، وكما أن بعض المشاكل الصحية التي تواجه المرضى من كبار السن أو مرضى الأمراض المزمنة تتطلب رعاية صحية وعلاجية فالغذاء الصحي يساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهم ومنحهم النشاط والحيوية وقد قسمت موضوعات الكتاب في ثلاثة فصول حيث ضم الفصل الأول مقالاً عن عناصر نمط الحياة الصحية وكذلك مقالات عن السمنة وعمليات جراحة السمنة وتأثير الغدة الدرقية والتدخين على الوزن وجودة الحياة الصحية، كما ضم الفصل الثاني مقالين عن الحمية في شهر رمضان المبارك، أما الفصل الثالث فتجد فيه مقالات متفرقة عن الحمية والصحة ولا تغني نصائح الكتاب عن زيارة عيادة التغذية العلاجية والمتابعة مع الاختصاصي، حيث سيطلع هناك على الملف الطبي للمريض وما أجراه له الطبيب من فحوصات وتحاليل مخبرية، وبعد تقييم حالته الغذائية بشكل شامل سيناقشه الاختصاصي في الحمية الغذائية التي تتوافق مع حالته الصحية.

أرجو أن يضيف كتابي هذا لقارئه ولو معلومة واحدة جديدة وأن يكون مشجعاً لك عزيزي القارئ في البدء بالحمية والاستمتاع بحياة ذات

جودة صحية عالية وفي الختام أدعو الله لي ولكم بدوام العافية وتمامها إنه سميع مجيب.

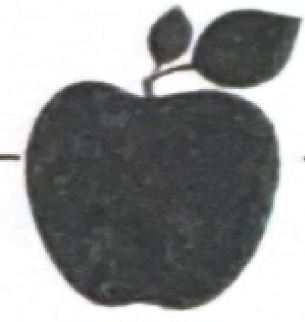
ظاهر أحمد آل ظاهر

2021/10/03 م

نحو جودة لحياة صحية أفضل



نحو جودة لحياة صحية أفضل



جودة الحياة

مصطلح جودة الحياة هو تقييم للجوانب الإيجابية والسلبية للحياة، وتعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه «إدراك وتصور الأفراد لوضعهم وموقعهم في سياق نظم الثقافة والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واعتباراتهم، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بالصحة الجسدية للشخص وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية».

وفيما يتعلق بجانب الصحة الجسدية والنفسية فإنه في ظل اختلاف نمط الحياة وانتشار الوجبات السريعة ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية الخالية من أي قيمة غذائية حيوية تذكر، وترافق هذا الاختلاف مع عادات غذائية خاطئة، من شأنها تقليل جودة الحياة الصحية مثل الاعتماد على هذه الوجبات والمشروبات كوجبات رئيسية وتناولها بشكل يومي إلى جانب العادات والسلوكيات غير الصحية مثل السهر لأوقات

متأخرة من الليل، أو ترك النوم ليلا والنوم نهارا والتدخين، فقد جلب لنا هذا التغير والاختلاف في نمط الحياة الكثير من الأمراض وقلل من جودة الحياة الصحية وغفلنا كثيرا عن اختياراتنا الصحية وأصبحنا نرى الأطفال تعاني من أمراض مزمنة بسبب نمط الحياة السيء ونرى البالغين يعانون من المضاعفات الكبرى لهذه الأمراض في سن مبكرة، وهذا أمر يدعونا للوقوف عليه وإرشاد وتثقيف المجتمع بضرورة اتباع نمط حياة صحي يساهم في تحسين جودة حياتهم الصحية.

تتمثل جودة الحياة من الناحية الصحية والغذائية على وجه التحديد في خمسة عناوين وهذه العناوين هي مكونات نمط الحياة الصحي بحسب وزارة الصحة السعودية:

١. الغذاء المتوازن والسلوك الغذائي الصحي

تعتبر فكرة الطبق الصحي نموذجا مثاليا للغذاء المتوازن وتتلخص فكرته في ملئ نصف الطبق بالخضار غير النشوية وملئ النصف الثاني منه بالبروتين والنشويات وفق احتياج الشخص من السعرات الحرارية خلال اليوم وفي حال وجود الخضار النشوية مثل الذرة أو الجزر أو القرع العسلي أو البطاطس في الوجبة يتم الاستغناء عن النشويات الأخرى مثل الخبز أو الأرز، هذه الفكرة سهلة التطبيق وتمكن الشخص من التعايش مع الحمية والاستمرار معها، وتعتبر الاستمرارية في الحمية ركنا من أركان الحمية الناجحة التي تصل بالشخص إلى هدفه الصحي.

أما بالنسبة للسلوك الغذائي فمن السلوكيات الصحية التي حري بنا أن نتعلمها ونعلمها للأهل والأصدقاء هي حمل بطاقة التسوق الصحي والتي تساعدنا على اختيار الأغذية المقبولة في محتواها من السكريات والأملاح والدهون والدهون المشبعة، ولا أغفل عن التنبيه بضرورة تعليم الأطفال لهذا السلوك الصحي حتى تنمو معهم ثقافة اختيار الأغذية الصحية منذ صغرهم وبأهمية التغذية السليمة والعادات والسلوكيات الصحية وانعكاسها على صحتهم وجودة حياتهم الصحية.

تكمن فكرة استخدام بطاقة التسوق الصحي في مقارنة البطاقة الغذائية على المنتج مع بطاقة التسوق الصحي وشراء المنتجات المقاربة للأرقام الموجودة في المستوى المنخفض أو المتوسط على الأقل، والابتعاد بل والامتناع قدر المستطاع عن شراء المنتجات المشابهة أو المقاربة للمستوى العالي لاحتوائها على كميات من الدهون والسكريات والأملاح ضعف ما توصي به المنظمات الصحية.

قد يسأل البعض لماذا ركزنا على تعلم وتعليم وتطبيق استخدام بطاقة التسوق الصحي؟ إجابتي على هذا التساؤل هو أن الغذاء الصحي يبدأ من لحظة التسوق وهذه العادة من شأنها تنمية الوعي بالقيمة الغذائية وتعزيز ثقافة اختيار الأطعمة الصحية لذلك أرفقت لكم في الصفحتين القادمتين بطاقتي التسوق الصحي للأغذية الصلبة والأغذية السائلة وآمل من القارئ العزيز تطبيقها لما لها من انعكاس إيجابي على الصحة كما يمكنك البحث عنها

في محركات البحث لتظهر لك بصورة ملونة وحفظها في مفضلة الصور على جهازك.

بطاقة التسوق الصحي للأغذية الصلبة



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

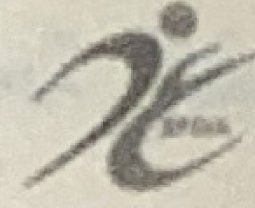
بطاقة التسوّق الصحي

الأغذية الصلبة

لكل 100 جم من كل مكوّن

المكوّن	المنخفض	المتوسط	العالي
الدهون	أقل من 3 جم	من 3 جم إلى 17.5 جم	أكثر من 17.5 جم
الدهون المشبعة	أقل من 1.5 جم	من 1.5 جم إلى 5 جم	أكثر من 5 جم
السكر	أقل من 5 جم	من 5 جم إلى 22.5 جم	أكثر من 22.5 جم
الملح	أقل من 0.3 جم	من 0.3 جم إلى 1.5 جم	أكثر من 1.5 جم

بطاقة التسوق الصحي للأغذية السائلة



بطاقة التسوّق الصحي

الأغذية السائلة

لكل 100 مل من كل مكون

المكوّن	المنخفض	المتوسط	العالي
الدهون	أقل من 1.5 جم	من 1.5 جم الى 8.75 جم	أكثر من 8.75 جم
الدهون المشبعة	أقل من 0.75 جم	من 0.75 جم الى 2.5 جم	أكثر من 2.5 جم
السكر	أقل من 2.5 جم	من 2.5 جم الى 11.25 جم	أكثر من 11.25 جم
الملح	أقل من 0.3 جم	من 0.3 جم الى 0.75 جم	أكثر من 0.75 جم

2. ممارسة النشاط البدني والرياضي

عند الحديث عن الرياضة والنشاط البدني والفائدة من كل تمرين نحتاج أولا لمتخصص في هذا المجال ونحتاج ثانيا لكتاب منفرد لما للرياضة من أهمية وفوائد وانعكاسات على صحة كل عضو من أعضاء الجسم وعضلاته، ويمتد أثر الرياضة على الصحة النفسية وتخفيف التوتر والضغوط؛ لذلك أفضل أن أتكلم بشكل موجز عن فائدة رياضة المشي لـ 30 دقيقة في اليوم.

يمكن لـ 30 دقيقة فقط من المشي يوميا أن تعطي لأدمغتنا نشاطا وحيوية ويعود ذلك لتحسين رياضة المشي من مزاج الشخص وتقليل التوتر والقلق وإفراز هرمون الاندروفين الذي يعد هرمونا من هرمونات السعادة وفي حال ترافق الغذاء الصحي مع الرياضة وفق تعليمات وإرشادات المختص، يمكن للرياضة أن تعطينا قراءات منتظمة للسكر وضغط الدم وتنعكس هذه القراءات على الأجهزة الحيوية للجسم كالقلب والكلى والكبد.

للجهاز الهضمي حصة كبيرة من فوائد المشي بإعادة تنظيم إفراز هرمونات الجوع والشبع وبالتالي التحكم في الشهية ومن فوائدها أيضا تسهيل حركة الأمعاء وبذلك التخلص من مشكلة الإمساك وعسر الهضم والغازات.

أما بالنسبة لفقدان الوزن الزائد ومحاربة السمنة فقد وجدت

الدراسات الحديثة أن الرياضة تخفف رد فعل الدماغ للأطعمة الجالبة للمتعة كالحلويات لذلك غالبا ما أنصح من يسألني عن كيفية نزول وزنه أو المحافظة عليه بأهمية المشي 30 دقيقة يوميا وترافق الرياضة مع الحمية كنمط حياة لضرورة توازن الطاقة والتحكم بالوزن.

3. النوم الصحي (جودة النوم كما وكيفا)

للنوم تأثير على جودة الحياة بكامل أبعادها ومنها تأثيره على جودة الحياة الصحية، فالنوم الكافي والعميق يعطي لأجسامنا حيوية ونشاطاً متواصلاً خلال اليوم التالي، وحتى نحصل على نوم هادئ وعميق وذي جودة عالية كما وكيفا علينا أن نتخلّى عن عادة النوم في أوقات النهار أو السهر لأوقات متأخرة ليلا، فتأثيرات السهر على المدى القريب أو البعيد تقلل من جودة الحياة الصحية وأضراره، على المدى القريب تتمثل في نقص الطاقة وصعوبة التركيز والصداع وسوء المزاج والعصبية، وأما على المدى البعيد فتربط الدراسات السهر بضعف المناعة والسمنة المفرطة لذلك علينا أن نمنح أنفسنا أوقات نوم منتظمة ومرتبة وفق الساعة البيولوجية الفطرية لأجسامنا.

4. التحكم في ضغوط الحياة

ضغوط الحياة والمشاكل الأسرية والاجتماعية من الأمور التي تنهك صحة الإنسان وتجعله يظهر بسن أكبر من سنه الحقيقي، وتسبب له الأمراض النفسية والجسدية فالتوتر والقلق والاكتئاب والغضب من أكثر المشاكل

شيوعا، وغالبا ما يكون سببها الضغوط الحياتية، فابتداء باضطرابات المزاج وصعوبة التركيز والصداع، وانتهاء بتأثيرات أشد ضراوة على أكثر أجهزة الجسم أهمية فتأثيرها على القلب من شأنه زيادة خطر النوبات القلبية وتقلل الضغوط الحياتية كفاءة الجهاز الهضمي فتسبب للمريض تهيجات وتلبكات معدية وحموضة وغثيان ولا ينتهي أثر الضغوط السلبية إلى هذا الحد، بل يمتد للجهاز المناعي ويصعّب من عملية التعافي ويخفّض قدرته على مكافحة الأمراض، وكل ذلك عائد إلى عدم معرفة التحكم بالضغوط الحياتية والتعايش معها.

5. تجنب العادات السلوكية الضارة

نقصد بتجنب العادات السلوكية الضارة جميع ما يقلل من جودة الحياة كالتدخين بكافة أنواعه، وسيأتي في الصفحات التالية مقال نبيّن فيه أثر التدخين على الغذاء، وكيف يحرم المدخن نفسه من فوائد العناصر الغذائية بسبب هذه العادة التي لا تعود عليه بأي فائدة تذكر.

أما بخصوص السلوكيات المتعلقة بالغذاء كالوجبات السريعة فاستهلاكها بصورة يومية وروتينية ينشط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية، بالإضافة لما هو مشهور من أثرها في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم.

أما المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة فهي غنية بالسكريات مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وهشاشة العظام

وتسوس الأسنان بسبب محتواها العالي من الأحماض والفسفور، وكذلك تؤثر كمية الكافيين الموجودة فيها على انتظام نبضات القلب.

نصيحتي لك عزيزي القارئ بعدم استهلاك الوجبات السريعة بصورة روتينية واستبدال أحجامها الكبيرة بالأحجام الصغيرة، وكذلك استبدال المشروبات الغازية بالعصيرات الطازجة وتناولها باعتدال.

ومن العادات والسلوكيات الخاطئة التي انتشرت مع تغير نمط الحياة عدم شرب الماء وقت العطش واستبداله بالعصيرات أو المشروبات الأخرى، وبذلك نعطل شعور الإحساس بالعطش مما يؤدي إلى وصول الجسم لحالة الجفاف، وجميعنا يعلم أثر الجفاف على الجسم، ولكن أود التركيز على أن شرب كميات كافية من الماء والسوائل الصحية ركنٌ رئيسٌ من أركان الحمية الناجحة؛ لأن الجسم الجاف لا ينحف حيث يعزز شرب الاحتياج من الماء رفع كفاءة عملية الأيض.

السمنة



مخاطرها وأسبابها وعلاجها

السمنة

تعرف السمنة بأنها زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي؛ بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون حول مناطق معينة من الجسم، مثل الصدر والبطن والخصر والأرداف، تختلف السمنة عن زيادة الوزن فزيادة الوزن لا تنتج فقط عن زيادة الأنسجة الدهنية، ولكن قد تكون ناتجة عن زيادة حجم العضلات أو كثافة العظام أو بسبب احتباس السوائل في الجسم.

مخاطر السمنة

ترجع شدة خطورة السمنة إلى توزيع الدهون في جسم المريض فضلاً عن كميتها، فالسمنة البطنية المتركزة في منطقة البطن والخصر وتسمى (سمنة التفاحة) أشد خطرا من السمنة المتركزة في منطقة الحوض والأرداف وتسمى (سمنة الكمثرى)، وتزداد هذه الخطورة مع وجود أمراض مزمنة لدى المريض ومع التقدم في العمر، كما ترتبط السمنة البطنية بمتلازمة

الأيض[١] ارتباطا وثيقا.

السمنة بكل درجاتها وأنواعها مرض معقد ويطلق عليها البعض اخطبوط الأمراض، باعتبار أنها مقدمة لسلسلة من الأمراض المزمنة التي تقلل جودة الحياة الصحية وفي مقدمة هذه الأمراض مرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاتها.

أسباب السمنة

أسباب وراثية

تشير الدراسات إلى أن بعض الأشخاص لديهم استعداد للسمنة دون غيرهم؛ بسبب الجينات التي قد تؤثر على مقدار الدهون المخزنة، وكذلك على أماكن تخزينها، وهذا يفسر انتشار السمنة في بعض الأسر، وقد يكون ذلك بسبب تشابه العادات الغذائية الخاطئة، ونمط الحياة غير الصحي أيضاً.

أسباب مرضية

لبعض الأمراض العضوية تأثيرات واضحة في زيادة وفقدان الوزن وغالبا ما تتعلق هذه الأمراض بالغدد الصماء، فعلى سبيل المثال لا الحصر تعتبر السمنة من علامات خمول الغدة الدرقية بالرغم من قلة شهية المريض وكذلك فرط إنتاج هرمون الغدة الكظرية يؤدي لنفس العلامات عند المريض، وبالتالي فهؤلاء المرضى تعتبر سمنتهم سمنة مرضية ولها تدخل

(١) متلازمة الأيض هي مجموعة من الحالات المرضية تكون فيها مستويات ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية ونسبة السكر في الدم فوق المستوى الطبيعي مما يجعل المريض بها أكثر عرضة لأمراض القلب والسكتات الدماغية

خاص من قبل الفريق الطبي.

أما بالنسبة للأمراض النفسية فالشهية هي اللاعب الأساسي في وزن المريض، فالبعض يأكل وجبات أو أطعمة عالية السعرات الحرارية بشراهة شديدة عند اصابته بالحزن والضجر، وقد يكرر هذا الفعل في جميع الوجبات وهذا سيزيد من وزنه بلا شك، ولا نغفل عن بعض أدوية الأمراض النفسية وتأثيرها في زيادة وزن المريض.

أسباب غذائية (نمط الحياة غير الصحي)

نمط الحياة غير الصحي والمتمثل في الغذاء الخالي من القيمة الغذائية والعادات الغذائية الخاطئة سواء على مستوى الفرد أو على مستوى المجتمع، وقلة النوم أو السهر، وعدم ممارسة الرياضة والنشاط البدني، يمكن أن يؤدي بالشخص للسمنة ومضاعفاتها إذا لم تدارك الأمر ويسعى للتخلص من الوزن الزائد أو السمنة.

قبل البدء في علاج السمنة يجب التذكير بأمور ثلاثة تساهم في نجاح العلاج والحمية ومساعدة المريض على تحقيق هدف التخلص من السمنة وتحسين جودة حياته وهي كالتالي:

أولا:

تثقيف المريض عن نوع السمنة المصاب بها وإطلاعه على الخطة الغذائية العلاجية، وأن إمكانية تحقيق أهدافه الصحية يعتمد على مدى تقبله وتطبيقه للحمية بالدرجة الأولى واستمراريته عليها.

ثانيا:

الابتعاد عن الخرافات والمعلومات الخاطئة المتعلقة بالتغذية والحمية، فلا يوجد شيء اسمه القهوة المنحفة ولا يوجد شاي أخضر قادر على حرق الدهون إذا لم يترافق مع حمية غذائية صحية.

ثالثا:

مواجهة المحبطين والمتنمرين بقوة وتفاؤل دائم بأنه قادر على الوصول للوزن المثالي، وأن التغييرات الكبيرة تبدأ بتغييرات أصغر منها كما أن التوصيات الصحية لا تنصح بنزول الوزن سريعا ولا توصي بخفض أكثر من كيلو جرام من الوزن أسبوعيا.

"

«السمنة تخفي بداخلك شخص جميل فحاول إخراجه»

"

علاج السمنة

للسمنة علاجات متعددة وكثيرة ومختلفة من شخص لآخر وفق ما يراه الطبيب واختصاصي التغذية العلاجية بعد مناقشة المريض عن أهدافه الصحية.

من علاجات السمنة العلاجات الدوائية وعمليات جراحة السمنة التي يفضل أن تكون آخر الحلول، أو تكون هي الحلول العاجلة لعلاج السمنة المفرطة وتخفيف مضاعفاتها.

ومن علاجات السمنة العلاج بالتزام نمط الحياة الصحي وهو العلاج الذي يحثك عليه الكتاب الذي بين يديك فهو العلاج الناجع من بين العلاجات الأخرى، قال تعالى: ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1] ويتم علاج السمنة بالحمية الغذائية من خلال نقطتين هما:

1. الأكل الصحي

الحمية الغذائية الصحية لا تلغي أي مجموعة غذائية من مجموعات الغذاء، وإنما تحتوي عليها جميعا بالكميات التي تتناسب مع احتياج كل شخص كما أنه من أساسيات الحمية الصحية اختيار النوعية الجيدة من كل مجموعة غذائية، ولتكن الحمية ثقافة ووعي وسلوك، قبل أن تكون مجرد نظام غذائي، بمعنى أنه علينا أن نأكل لهدف كسب الصحة وتحسين جودة الحياة وليس فقط للتخلص من الوزن الزائد والعودة لعادات ما قبل الحمية.

الطاقة

الإقلال من الطاقة المتناولة يوميا إلى الحد الذي يتيح للجسم وأعضائه القيام بأداء وظائفه الحيوية، وكذلك أداء الأنشطة الجسدية اليومية هو المنهج العلمي لمعالجة السمنة بالحميات الغذائية المتوازنة، بمعنى أن الطاقة المتناولة

(١) سورة الأعراف، الآية ٣١

من الغذاء ينبغي أن تكون أقل من الطاقة المستهلكة والمخصصة للأنشطة الجسدية اليومية.

بعد حساب السعرات الحرارية للمريض وفق ما يتناسب مع وزنه وجنسه وحالته الصحية ومعدل نشاطه اليومي، تحث التوصيات الحديثة على أن تحتوي وجبة مريض السمنة 50٪ من الكربوهيدرات من إجمالي السعرات الحرارية و25٪ من البروتينات و25٪ من الدهون.

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي المصدر الرئيس للطاقة في الجسم ويزودونا كل غرام من الكربوهيدرات بـ 4 سعرات حرارية وتشمل مجموعة الكربوهيدرات الرز والمكرونة والمخبوزات والحلويات والكيك والفواكه والخضار النشوية، يعتقد البعض أن الكربوهيدرات هي السبب وراء زيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري، وفي الواقع أن الإسراف فيها واختيار الأنواع المكررة والسيئة منها هو ما يسبب السمنة ومرض السكري.

إضافة الكربوهيدرات الصحية أو بطيئة الامتصاص مثل مخبوزات النخالة والشعير والشوفان والخبز البر لنظامنا الغذائي ينعكس على الصحة بشكل إيجابي لما تحتويه هذه الكربوهيدرات من معادن وفيتامينات وتكمن أهمية الكربوهيدرات الصحية لمريض السمنة في الألياف التي تشعره بالشبع وتقلل من كميات إفراز هرمون الأنسولين الذي يساهم في تخزين الدهون على عكس ما يحدث عند تناول المخبوزات المكررة والحلويات.

الفواكه

تندرج تحت قائمة الكربوهيدرات لذلك من الضروري لنجاح الحمية أن نحسبها من ضمن احتياجنا اليومي للكربوهيدرات وعدم الإسراف في أكلها بدافع أنها طبيعية وصحية واختيارها بذكاء وأقصد هنا اختيار الفواكه المنخفضة والمتوسطة في مؤشرها الجلايسيمي[١] وهي الفواكه التي يتم هضمها وامتصاصها ببطء، لذا يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أقل مثل التفاح والخوخ والكمثرى والكرز والكيوي والمشمش أو ما يكون تأثيرها على رفع سكر الدم متوسط ومقبول مثل الموز والبابايا والأناناس والتين.

البروتينات والألياف

البروتينات هي المصدر الثاني للطاقة ولها وظائف مهمة وضرورية مثل بناء الأنسجة الجديدة وإصلاح المتضررة منها وتصنيع الانزيمات ويزودنا الغرام الواحد من البروتين بـ 4 سعرات حرارية وتحث التوصيات الحديثة على إعطاء مريض السمنة 25٪ من إجمالي السعرات الحرارية وذلك لتعويض تهتك الأنسجة والعضلات التي يخسرها الجسم أثناء فقدان الوزن لذا علينا إضافة البروتينات الخالية من الدهون لنظامنا الغذائي وتتمثل البروتينات الصحية في الدجاج والأسماك والأجبان والحليب واللحوم الحمراء المنخفضة في الدهون كما تعد البقوليات مثل الفول والعدس

(١) المؤشر السكري أو الجلايسيمي (Glycemic index): مؤشر يصنف الأغذية بأرقام من ٠-١٠٠ وذلك وفقاً لمدى تأثير هذه الأغذية على رفع مستويات السكر في الدم خلال ساعتين من تناولها

والفاصوليا من مصادر البروتينات النباتية.

أما بخصوص الألياف فتساعد مريض السمنة في كبح شهيته وشعوره بالامتلاء كما تحسن عملية الهضم وتطهير الأمعاء وإخراج السموم والفضلات بفعل تعزيز وجود البكتيريا النافعة في الأمعاء وتحل مشكلة الإمساك التي يعاني منها أغلب مرضى السمنة، وتوجد الألياف في حبوب الحبة الكاملة والفواكه والخضار الورقية.

تشير الدراسات الحديثة أن الوجبات التي تحتوي على البروتين والألياف تكون أكثر إرضاء وأفضل في كبح الجوع وأن عملية الحرق بعد وجبة إفطار عالية بالبروتين والألياف أعلى بنسبة ٪29 من الوجبات المحتوية على الكربوهيدرات والأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع وأوضحت الدراسة نقطة مثيرة للاهتمام وهي أن أدمغة المشاركين أظهرت نتائج استجابة أكبر لصور الدجاج المشوي ومخبوزات الحبوب الكاملة مقارنة بصور البطاطس المقلية والأطعمة المقلية الأخرى والشكولاته والحلويات.

الدهون

الدهون هي المصدر الغذائي الثالث للطاقة ويزودنا الغرام الواحد من الدهون بـ 9 سعرات حرارية. تحتاج أجسامنا للدهون لبناء الأنسجة وتصنيع الهرمونات وإذابة الفيتامينات الذائبة في الدهون[1] والاستفادة منها

---

(١) الفيتامينات الذائبة في الدهون هي فيتامين (A,E,D,K)

وكما يوجد كربوهيدرات سيئة وكربوهيدرات صحية فالأمر كذلك بالنسبة للدهون، فالدهون المشبعة هي الدهون الضارة وهي ما يرفع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم مما يزيد فرصة الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لذلك يجب أن لا تتجاوز نسبتها أكثر من ٧٪ من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة من الدهون وتوجد هذه الدهون في الوجبات السريعة والزيوت النباتية مثل: زيت النخيل والآيسكريم والأغذية المعالجة بينما الدهون غير المشبعة هي الدهون المفيدة التي يحتاجها الجسم وتعمل الدهون غير المشبعة إذا ما استهلكت بكميتها الصحيحة على خفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم ويمكننا الحصول على هذه الدهون من المكسرات والأسماك الدهنية وفاكهة الأفوكادو.

ويمكن تلخيص ما سبق في هذه النصائح

- استبدل النشويات السيئة سريعة الامتصاص بالنشويات الصحية بطيئة الامتصاص.
- تناول البروتينات الخالية من الدهون وأضف البروتينات النباتية في وجباتك الغذائية .
- تناول الدهون المفيدة الموجودة في المكسرات والأسماك والزيوت السائلة مثل زيت الزيتون وتجنب الدهون المشبعة والمهدرجة والمتحولة الموجودة في الوجبات السريعة.
- تناول الفواكه المنخفضة والمتوسطة في مؤشرها الجلايسيمي.

- قلل من السكريات المكررة والحلويات والسكر الأبيض حتى تمتنع عنها تماما.
- اشرب احتياجك الكافي من الماء والسوائل الصحية مثل حساء الخضار أو الحليب.
- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم.

"

«التغيير صعب في البداية وفوضوي في المنتصف ورائـــع في النهاية»

"

2. تغيير العادات الغذائية

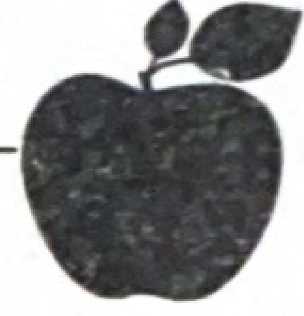
يساعد تغيير العادات الغذائية على إنقاص الوزن في مرحلة العلاج والمحافظة على الوزن المثالي بعد مرحلة العلاج ويحقق استمرارية الحمية كنمط حياة وقد تكون بداية التغيير تتسم بالصعوبة والازعاج بعض الشيء للبعض إلا أنه وبمجرد البدء في التغيير والتعود على العادات الصحية سيشعر الشخص بالأثر الإيجابي على صحته وجودة حياته.

- تناول ثلاث وجبات رئيسية متوازنة خلال اليوم بمواعيد ثابتة
- تجنب اهمال أي وجبة من الوجبات وخصوصا وجبة الفطور حيث يؤثر إهمالها سلبا على عمليات الأيض والهرمونات التي تتحكم بالجوع مما يؤدي إلى تناول وجبات كبيرة خلال اليوم.
- استمتع بالطعام الذي تحب، وتناوله بصورة صحية ومرنة لضمان استمرارية الحمية وتحقيق أهدافك، فإذا كنت تفضل البطاطس المقلية والدجاج المقرمش بإمكانك إعداداه وطهيه في القلاية الهوائية.
- امضغ الطعام جيدا وتناول وجبتك خلال عشرين دقيقة حتى يستطيع الدماغ إرسال إشارته العصبية للمعدة بأنها ممتلئة وحثها على إفراز هرمون الشبع.
- اجعل وقت الطعام للطعام فقط، لا تنشغل بالهاتف أو مشاهدة التلفاز والهدف من هذه العادة الجيدة أنك ستشعر بالأكل والاستمتاع به، وهذا يقلل من الإحساس بالجوع بعد الوجبات.
- تجنب التسوق وأنت جائع لأن هذه العادة قد تضطرك إلى شراء وتناول أطعمة تزيد عن حاجتك.
- اقرأ البطاقة الغذائية للمنتج واختر المنتجات الصحية المعتدلة في محتواها من الدهون والسكر والملح.
- ابدأ طعامك بالأطعمة السائلة الصحية مثل الحساء والحليب أو

طبق السلطة، حيث تشعرك السوائل والألياف بالامتلاء وتقلل من رغبتك في تناول المزيد من أطباق المائدة الآخرى.

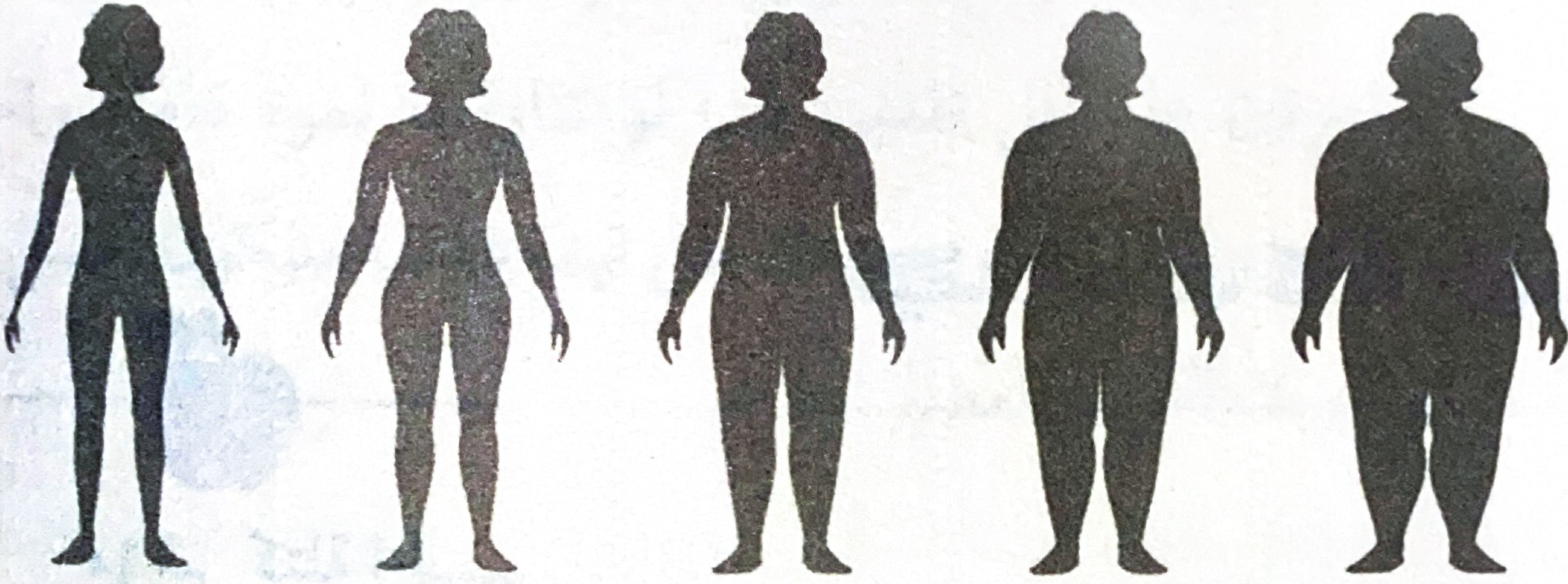
- لا تشرب سعراتك الحرارية، فكوب العصير مثلا مكون من ثمرتين على أقل تقدير، بينما لو تناولت ثمرة كاملة واحدة فشعورك بالشبع وحصولك على قيمة غذائية سيكون أفضل من شربك لكوب العصير.

كيف أحسب كتلة الجسم



مؤشر كتلة الجسم (BMI)

- مقياس متعارف عليه عالميا للتفريق بين الوزن الزائد أو السمنة أو السمنة المفرطة أو النحافة عن الوزن المثالي، ويمكن تطبيقه على البالغين الذين تتراوح أعمارهم من 18 سنة إلى 65 سنة.
- لا يستخدم للرياضيين لأن العضلات في أجسامهم أكثر كثافة من الدهون مما قد يسبب رفع مؤشر كتلة الجسم ويعطي نتائج خاطئة وكذلك لا يستخدم للحوامل والأطفال.
- مؤشر كتلة الجسم لا يوضح نسبة توزيع الدهون.



كيف أحسب كتلة الجسم؟

يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر كما يلي:

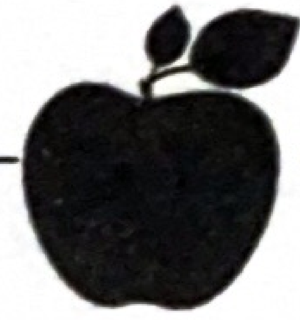
مؤشر كتلة الجسم (BMI) = (وزن الجسم بالكيلو جرام)/ (مربع الطول بالمتر)

مثال :

شخص وزنه 80 كيلو جرام وطوله بـ 180 سم

مؤشر كتلة الجسم = 80/ ((1.80)2) = 24.6

السمنة بين الحمية وعمليات الجراحة



تعرف السمنة أنها «حالة طبية تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها آثار سلبية على الصحة، ويحدد الأفراد الذين يعانون من السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من 30 كجم/ م2».

تؤدي السمنة للكثير من المشاكل الصحية ابتداء من تقليل جودة الحياة حيث يتجنب البدناء الأماكن العامة والنشاطات المجتمعية تفاديا للتنمر والسخرية من قبل الآخرين، وأحيانا لصعوبة تنقلاتهم مما يجعلهم في عزلة اجتماعية تسبب لهم الكآبة والقلق وانخفاض مستوى إنجازاتهم العملية أو المجتمعية، وانتهاء بالأمراض العضوية مثل أمراض القلب والسكري وضغط الدم وتوقف النفس أثناء النوم ومشاكل العمود الفقري والعظام.

يلجأ أغلب الناس دائما إلى الحلول السريعة لمعالجة الوزن الزائد ويتغافلون أو ينسون أن ما يذهب بسرعة يأتي بسرعة أيضا.

اكتساب الوزن الزائد لم يحدث بين عشية وضحاها لذلك **عليك**

دراسة حالتك الصحية ونمط حياتك وعاداتك الغذائية مع مختص، فالحمية الغذائية التي يتبعها زملائك أو عائلتك ليست حلا سحريا لخسارة الوزن، وقد لا تناسبك، وستكون حلا مؤقتا في حال رجعت لعاداتك الغذائية السيئة بعد خسارة وزنك الزائد، وكذلك العمليات الجراحية لمعالجة السمنة إذا لم يرافقها تغييرٌ جذريٌ لنمط الحياة القديمة فلن تجدي نفعا وقد يكتسب الشخص وزنه السابق مع مضاعفات وأعراض مؤذية أكثر مثل حصوات المرارة وعسر الهضم وعدم تحمل لأغلب الأطعمة وعلى المدى البعيد قد يحدث سوء تغذية عند المريض وكذلك قد يتعرض لانخفاض في سكر الدم نتيجة لمتلازمة الإغراق.

متلازمة الإغراق «Dumping syndrome»

«مُتلازمة الإغراق هي حالة قد تظهر بعد جراحات استئصال المعدة أو جزء منها أو بعد جراحة تحويل مسار المعدة لمساعدتك على خسارة الوزن، كما يمكن لهذه الحالة أن تظهر لدى الأشخاص الذي أجرَوْا جراحات في المريء، تحدث مُتلازمة الإغراق والتي تُعرَف أيضًا بالإفراغ المعدي السريع عندما ينتقل الطعام وخاصة السكر من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة بسرعة كبيرة».

لسنا ضد عمليات جراحة السمنة لأنها ضرورية ومنقذة لحياة أصحاب السمنة المميتة، والذين يعانون من أمراض قد تقل أو تخف حدتها مع إجراء عمليات التكميم، ولكن أصحاب الأوزان الزائدة عليهم مراجعة

نمط حياتهم وعلاقتهم مع الرياضة والمشي وكميات ونوعيات الأطعمة التي يتناولونها، وكذلك طريقة طهيها، وتذكر وتنبه أن تغيير نمط الحياة إلى نمط صحي لا يترافق معه حرمان من بعض الأطعمة، ولا مضاعفات وأعراض مزعجة، ولنجعل التفكير في عمليات التكميم وجراحات السمنة آخر العلاج.

تأثير الغدة الدرقية على الوزن



وضحنا أن للسمنة أسباب مرضية ومن هذه الأمراض كسل الغدة الدرقية وفي هذه السطور نتعرف على العلاقة بين اضطرابات الغدة الدرقية وزيادة ونقصان الوزن.

الهرمونات هي عبارة عن مواد كيميائية يتم إنتاجها وإفرازها بواسطة جهاز الغدد الصماء، ونقصد بالصماء أنها تصب إفرازاتها في الدم مباشرة، وتتحكم الهرمونات في أغلب الوظائف الحيوية في الجسم مثل عمليات الأيض والنمو والنوم وحتى العواطف والمزاج.

تنظيم الهرمونات لعمليات حيوية ومهمة كعملية الأيض وامتصاص الجلوكوز والتحكم في الجوع والشهية يجعل لها دوراً أساسياً في زيادة ونقصان الوزن واختلال بعضها قد يصعب على الشخص زيادة أو نقصان وزنه.

في هذه المقالة نستعرض دور هرمونات الغدة الدرقية وعلاقتها بزيادة ونقصان الوزن.

تفرز الغدة الدرقية ثلاثة هرمونات وهي:

1. الثيروكسين Thyroxin T4
2. الترييودوتيرونين Trriodthyronin T3
3. الكالسيتونين Calcitonin

لهذه الثلاثة هرمونات عدة وظائف مثل تنظيم ضربات القلب والتحكم في درجة حرارة الجسم والوظيفة التي تهمنا وترتبط بموضوعنا هي تحكم هذه الهرمونات في نشاط عملية التمثيل الغذائي.

في حال نشاط وزيادة هرمونات الغدة الدرقية Hyperthyroidism)) تحدث تغييرات فسيولوجية أهمها زيادة سرعة عملية التمثيل الغذائي وسرعة استهلاك الطعام وانخفاض سكر الدم وتؤدي هذه التغييرات إلى فقدان الوزن بدرجة كبيرة وزيادة الشهية للطعام.

إرشادات غذائية في حالة نشاط الغدة الدرقية

1. تناول احتياجك اليومي من البروتين لتجنب خسارة الكتلة العضلية مع الوزن المفقود.
2. تناول الخضار الطازجة غير المطبوخة فالخضار الطازجة تعرقل انتاج هرمونات الغدة الدرقية.
3. تناول احتياجك من الكالسيوم وتعرض للشمس لتصنيع فيتامين D للحفاظ على العظام من الهشاشة التي يسببها فرط نشاط الغدة الدرقية.

4. تجنب الأطعمة العالية في محتواها من اليود مثل المأكولات البحرية حيث يدخل اليود في تصنيع وتحفيز هرمونات الغدة الدرقية (T4,T3).

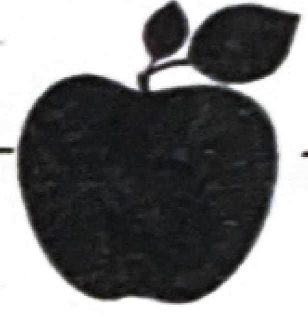
وعلى العكس تماما في حال خمول الغدة الدرقية((Hypothyroidism تقل سرعة عملية التمثيل الغذائي مما يؤدي لزيادة الوزن رغم ضعف الشهية ويصاحب نقص هذه الهرمونات عادة بعض الأعراض مثل الإمساك وارتفاع سكر الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول.

إرشادات غذائية في حال خمول الغدة الدرقية

1. قلل من الأطعمة السكرية والمقلية قدر المستطاع.
2. تناول الخضار مطهية لتساهم في تحفيز انتاج هرمونات الغدة الدرقية.
3. استهلك الأملاح والأطعمة المدعمة باليود مثل الأخباز والمكسرات وذلك لاحتوائها على عنصر السيلينيوم المهم لتعزيز وظائف الغدة الدرقية.
4. تناول المأكولات البحرية مثل السلمون والسردين ثلاث مرات بالأسبوع لاحتوائها على كمية من اليود والدهون الصحية.
5. وفي جميع الأحوال ممارسة رياضتك المحببة قدر المستطاع سيساعدك على تعزيز طاقتك وصحتك النفسية والتخلص من الوزن المكتسب.

6. وأخيرا تابع مع طبيبك بصفة مستمرة وأعلمه بأدويتك الجديدة حتى لا تتعارض مع بعضها وأسأله عن تحاليلك وجرعاتك في كل زيارة واطلب منه تحويلك لعيادة التغذية العلاجية لمناقشة حميتك مع اختصاصي التغذية العلاجية وحساب سعراتك الحرارية وفق ما يتناسب مع حالتك الصحية.

تأثير النوم على الوزن



تتردد الكثير من الأسئلة عن النوم وعلاقته بالصحة العامة والوزن اخترت أربعة من أكثر الأسئلة التي دائما ما تتكرر عليّ في العيادة أو من قبل الأصدقاء والمعارف وأجبت عليها في هذه المقالة.

كم ساعة أنام في اليوم؟

النوم حاجة طبيعية للإنسان ومهمة للحفاظ على صحة أعضاء الجسم وأجهزته ويتفاوت الأشخاص في احتياجهم لساعات النوم حسب طبيعة أجسامهم وأعمارهم وعدد ساعات النوم الكافية لجسمك هو عدد الساعات التي تستيقظ بعدها نشيطا وتقضي بقية يومك بحيوية وبدون تعب وكما يعلم الجميع أن متوسط احتياج الشخص البالغ للنوم يتراوح بين 7-9 ساعات يومياً.

هل للنوم تأثير على الوزن؟

بيَّنت الدراسات أن للنوم ارتباط باثنين من أهم هرمونات الجسم التي تتحكم في الشهية وهما:

1. هرمون الغريلين (Ghrelin):

يفرز من المعدة بشكل رئيسي ويساعد على تحفيز الشهية وتخزين الدهون.

2. هرمون اللبتين (Leptin):

يفرز من الأنسجة الدهنية ويعمل بشكل معاكس لهرمون الغريلين، ويؤدي النوم غير الكافي والمتقطع لزيادة هرمون الغريلين وبالتالي زيادة الشعور بالجوع وزيادة الشهية وفي المقابل يؤدي النوم غير الكافي لنقص هرمون اللبتين وبالتالي نقص الشعور بالشبع حيث من وظيفته إعطاء إشارة للدماغ بالتوقف عن تناول الطعام.

من هنا نجيب أن النوم غير الكافي والمتقطع يؤدي لزيادة الوزن بسبب زيادة الشهية واضطراب عملية الاستقلاب الغذائي الناتجة عن اختلال هرمونات الجوع والشبع.

هل النوم ليلا أفضل من النوم نهارا؟

نعم، لا يختلف اثنان في أن النوم ليلا أفضل من النوم نهارا، حيث يتم إفراز هرمون النوم المسمى بالميلاتونين عن طريق الغدة الصنوبرية في ساعات الليل أكثر وفي الظلام منه في ساعات النهار وفي الأماكن المضيئة،

لذلك النوم مبكرا في غرفة مظلمة سيرفع مستويات هرمون الميلاتونين وستنخفض درجة حرارة الجسم وسيتم إطلاق هرمون آخر وهو هرمون النمو، مما يساعد الجسم على الشفاء وعلى تكوين الجسم تكوينا صحيا وبناء عضلات خالية من الدهون وزيادة كثافة العظام، وينخفض هرمون الميلاتونين مع التقدم في السن وهذا ما يفسر حدوث اضطرابات النوم عند كبار السن والأشخاص الذين يعملون في المناوبات الليلية.

هل النوم على معدة ممتلئة يضر بصحتي؟

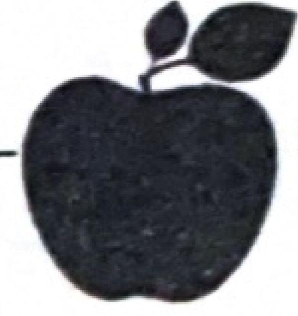
النوم على معدة ممتلئة ليس بالأمر السيء وخاصة لمرضى السكري حيث يساهم تناولهم وجبة خفيفة قبل النوم على ضبط مستويات السكر في الصباح ولكن علينا اختيار وجبة صحية 100٪ قبل النوم وقليلة الدهون وسهلة الهضم لتجنب اضطرابات النوم والغثيان والارتجاع المريئي أو ما يسمى بحرقة المعدة.

نصائح للحصول على نوم هادئ وعميق

- ابقِ غرفة النوم للنوم فقط.
- تجنب الوجبات الدسمة والثقيلة قبل النوم بأربع ساعات.
- تجنب التدخين قبل النوم لأن النيكوتين أحد أنواع المنبهات وقد يسبب لك الأرق والنوم المتقطع.
- تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين في الفترة المسائية لأنها ستؤثر سلبا على جودة نومك.

- تناول الأطعمة التي من شأنها تحسين جودة نومك مثل الموز والكربوهيدرات المعقدة ومنتجات الحليب.
- اذهب لفراشك في نفس الساعة كل ليلة واستيقظ في نفس الساعة كل يوم حتى في عطلة نهاية الأسبوع لتضبط ساعتك البيولوجية.
- تناول التوت والكرز واللوز وبذور دوار الشمس حيث تساهم هذه الأطعمة في تعزيز إفراز هرمون الميلاتونين.

تأثير التدخين على الغذاء والوزن



قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾[1]

دائما ما نقرأ أو نسمع بأن التدخين مسبب رئيسي لحالات الوفاة وأمراض السرطان، نعم إنه يعرض المدخن نفسه للوفاة المبكرة وقد يصاب المدخن بهذه الأمراض على المدى البعيد، ولكن على المدى القريب فتأثير التدخين على جودة الحياة تأثير سلبي، فالجميع ينفر من المدخن بسبب رائحة فمه أو ملابسه، وهذا مثال على نقص جودة الحياة الاجتماعية للمدخنين، أما ما يخص جودة الحياة الصحية وجودة الغذاء تحديدا فالتدخين يقلل ويدمر قدرة الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات مثل فيتامين (D,C,E) التي تعمل كمضادات أكسدة وتساهم في تقليل فرص الإصابة بالأمراض الخبيثة، وأيضا لبعض المعادن مثل الحديد والكالسيوم نصيب من هذا التدمير.

(١) سورة البقرة، الآية ١٧٢

أثر التدخين على العناصر الغذائية

في الحين الذي يساعد فيه فيتامين D الجسم على امتصاص الكالسيوم وبناء عظام قوية يأتي التدخين ليدمر الاثنين معا مخلفا وراءه عظام هشة سهلة الإصابة بالكسور والرضوض.

أما فيما يتعلق بفيتامين C فمن الملاحظ أن المدخنين لا يميلون عادة إلى تناول الفواكه الحمضية بكميات كبيرة، وبالتالي تنخفض عندهم تراكيز هذا الفيتامين المهم لتكوين ألياف الكولاجين التي تبقي البشرة محتفظة بنضارتها؛ لذلك نلاحظ كيف تفقد بشرة المدخن حيويتها ونضارتها في سن مبكرة.

وبالنسبة للحديد فلا يخفى عليكم دوره المهم في تعزيز صحة الشعر والأظافر ودوره الأهم في تكوين بروتين خضاب الدم (الهيموغلوبين)، ومساهمته في نقل الاكسجين لخلايا الجسم والعضلات، وهذا يعطيه دورا أيضا في بث النشاط والحيوية وتعزيز مستوى الطاقة وعلى الرغم من أن تحاليل صورة الدم الكاملة للمدخنين تعطي أرقاما مرتفعة في الهيموغلوبين إلا أن ذلك للأسف ليس من محاسن التدخين بل من مخاطره الكبيرة، حيث أن هواء شهيق المدخن يحمل نسبة كبيرة من أول أكسيد الكربون وهو غاز سام قاتل ويتحد بشكل أسرع من الاكسجين مع الهيموغلوبين وهذا الاتحاد بين الهيموغلوبين وأول أكسيد الكربون هو سبب نقص الدم المحمل بالأوكسجين وهذا يفسر تعب المدخن وخموله حتى بعد المجهود البدني

البسيط.

زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين

تعمل مادة النيكوتين على تقليل الشهية عند المدخنين لذلك بعد الاقلاع عن التدخين يقل تركيز مادة النيكوتين في الجسم فتزداد الشهية وعندها نلاحظ زيادة في الوزن وهناك رأي ثان يفسر زيادة أوزان المقلعين عن التدخين بأن للتدخين أثر في رفع معدل الأيض وحري بنا أن ننبه بأن هذا أيضا ليس من محاسن التدخين بل من آثاره السيئة على الغدة الدرقية؛ لذلك على المقلع عن التدخين الانتباه لكمية ونوعية الوجبات المتناولة وزيادة نشاطه البدني بما تسمح له حالته الصحية.

إذا كنت عازما على الإقلاع عن التدخين قد تساعدك النصائح التالية وتزيد من عزيمتك:

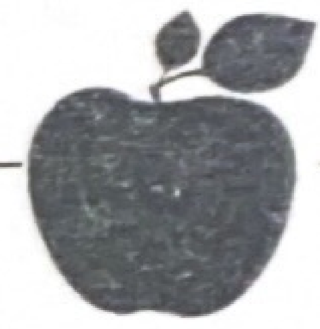
- ابق نشيطا وحيويا.
- امضغ علكاً خالياً من السكر كلما رغبت في التدخين.
- قاوم بشدة رغبة التدخين بعد الوجبات.
- ابتعد عن المدخنين حتى ينتهوا من تدخينهم.
- احجز موعدا في عيادات الإقلاع عن التدخين وتابع مواعيدك بحرص وعناية.
- تذكر الآية الشريفة المذكورة بداية المقال واسأل نفسك: هل التدخين من الطيبات؟

- اغتنم فرصة الصيام وشهر رمضان المبارك للتخلص من التدخين وكسب نمط حياة صحي.

الحمية والغذاء في شهر رمضان



عزز صحة جهازك الهضمي بالصيام



عن النبي محمد صلى الله عليه وآله: «صوموا تصحوا».[1]

وعن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام: «الصيام أحد الصحتين».[2]

للصيام فوائد روحية ومعنوية ومادية ولا تنحصر فوائده المادية فيما نستعرضه في هذه السطور ويحتاج الحديث عن الصيام وفوائده إلى صفحات، ولعل أبرز فوائد الصيام المادية تظهر على الجهاز الهضمي والغدد الملحقة به، حيث تمثل فترة الصيام راحة واستجمام للجهاز الهضمي في حال التزم المريض أو حتى غير المريض بنظام غذائي صحي وعادات غذائية صحية خلال الشهر الكريم.

ونستعرض في هذه السطور بعض أجزاء الجهاز الهضمي وفوائد الصيام لتلك الأعضاء، ونقدم نصيحة صحية لاستثمار تلك الفائدة والاستفادة منها.

---

(١) الريشهري، محمد، ميزان الحكمة ٢/ ١٦٨٦

(٢) الريشهري، محمد، ميزان الحكمة ٢/ ١٦٨٦

الفم

أول محطات الجهاز الهضمي، وفيه يتم مضغ وطحن الطعام بواسطة الأسنان والعناية به وبنظافته أمر ضروري، لذلك علينا غسل الفم بعد تناول السكريات والحمضيات للحفاظ على صحة الأسنان، ولا ننسى أن السكريات طعام مفضل لبكتيريا الفم التي من شأنها جعل رائحة الفم غير محببة.

المعدة

عبارة عن كيس عضلي تحتاج للراحة مثل باقي العضلات وشهر رمضان فرصة ذهبية لتخفيف العبء عليها وذلك بعدم ملئها بالطعام وعدم تناوله دفعة واحدة فحاول تقسيم وجباتك إلى 3 وجبات إن أمكن وتجنب الإفراط في السوائل أثناء الطعام تفاديا لعسر الهضم.

الأمعاء

يخلّص ويطهّر الجهاز الهضمي نفسه من بقايا الطعام والفضلات المتراكمة خلال فترة الصيام، وأعني بذلك تحديدا الأمعاء، ومن النصائح للاستفادة من هذه المحطة تناول احتياجك من السوائل والأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف مثل الفواكه والسلطات والحبوب الكاملة.

الغدد الملحقة بالجهاز الهضمي

يقل العبء على البنكرياس والمرارة والكبد خلال فترة الصيام فتعيد تنظيم إفرازاتها وفقا لنمط الشهر الكريم لذلك علينا الاعتدال في تناول

الأطعمة الدهنية والمشروبات السكرية والسماح لأجسامنا الاستفادة من هذه المحطة والوصول لأرقام المستويات الطبيعية المعتدلة والمقبولة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.

ضغط الدم وشهر رمضان المبارك



يعرف ضغط الدم بأنه قوة دفع الدم على جدران الأوعية الدموية التي من خلالها يتم نقل الغذاء والأكسجين لكافة أنسجة وأعضاء الجسم.

عند كتابة قياس ضغط الدم يكتب على هيئة كسر مثلا 120/ 80 وهذه القراءة هي المعدل الطبيعي لضغط الدم عند البالغين، إذ تشير قيمة البسط «القراءة العلوية» في قراءة ضغط الدم إلى قوة ضغط الدم الانقباضي وهي القوة التي يضخ القلب بها الدم إلى أنسجة وأعضاء الجسم وتعتبر هي القراءة الأهم وارتفاعها عن المعدل الطبيعي يعد خطرا صحيا لارتباطها بأمراض القلب والشرايين، بينما تشير قيمة المقام «القراءة السفلية» في قراءة ضغط الدم إلى قوة الضغط الانبساطي وهو ضغط الدم الذي يحدث بين نبضات القلب.

يقسم ضغط الدم إلى نوعين

1. ارتفاع ضغط الدم الرئيسي

لا يمكن معرفة مسبباته بشكل دقيق ولكن من أشهر مسبباته الوراثة والسمنة المفرطة وارتفاع مستوى الكوليسترول والتدخين.

2. ارتفاع ضغط الدم الثانوي

ويحدث نتيجة لمرض آخر وغالبا يعطي قراءة أعلى من ضغط الدم الرئيسي كما أنه يظهر بشكل مفاجئ ومن أشهر الأمراض المسببة له أمراض الكلى، كما يمكن حدوثه بسبب بعض الأدوية مثل مسكنات الوجع وحبوب منع الحمل.

في العادة لا يمنع الطبيب مريض ضغط الدم من الصيام في شهر رمضان المبارك طالما مستويات ضغط الدم في المعدل المقبول وتشير بعض الدراسات أن الصيام يفيد مرضى الضغط ويحسن من وضعهم الصحي في حال التزموا بنمط حياة صحي وتناولوا طعاما صحيا في وجبتي الإفطار والسحور.

العناصر المهمة لمريض ضغط الدم

البوتاسيوم

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم تساعد على إدرار البول وبالتالي تساهم في خفض ضغط الدم ومن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم البرتقال والمشمش والموز والتمر والزبيب الأسود ومن البقوليات الحمص والفاصوليا.

تحذير: هذه الأطعمة لا تناسب من يعاني من ارتفاع ضغط الدم الثانوي بسبب أمراض الكلى أو المرضى الذين يتناولون حبوب لزيادة البوتاسيوم.

المغنيسيوم والكالسيوم

يساعد المغنيسيوم على ارتخاء العضلات والشرايين وعلى زيادة امتصاص الكالسيوم مما يعطي قراءات طبيعية أو مقبولة لضغط الدم وتعتبر الأسماك غنية بالمغنيسيوم، ومن المكسرات اللوز والكاجو، ومن الفواكه الخوخ والكرز، ومن الورقيات الكرفس والفجل، وبالنسبة للكالسيوم يمكن تناول منتجات الحليب كاملة الدسم في حال أن معدلات الكوليسترول والدهون في مستواها الطبيعي.

الألياف الغذائية

تناول مريض ضغط الدم 4-5 حصص من الخضار ومثلها من الفواكه يوميا يساعد في خفض المخاطر الصحية لديه لذلك ادخل أطباق السلطة في جميع الوجبات وتناول الفاكهة بشكل يومي كما يمكن للألياف أن تعطي شعور بالامتلاء مما يساعدك على التخلص من الوزن الزائد بالإضافة لدورها في خفض الكوليسترول وبالتالي خفض ضغط الدم.

نصائح عامة لصيام صحي وقراءة ضغط دم معتدلة ومقبولة

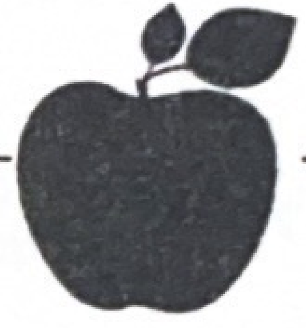
- تخلص من الوزن الزائد.
- اشرب احتياجك من الماء.

- استخدم منتجات الحليب قليلة الدسم.
- امشي 45 دقيقة بعد وجبة الإفطار بساعتين.
- احفظ بطاقة التسوق الصحي في هاتفك وقارن بين المنتجات عند التسوق واختار الأقل في الصوديوم.
- اغسل المعلبات بالماء لمدة نصف دقيقة للتخلص من كمية الأملاح الموجودة فيها في حال اضطررت لاستخدامها.
- تجنب الأطعمة المعالجة مثل النقانق والمرتديلا والشيبسات فهي عالية في الأملاح والدهون وفقيرة في قيمتها الغذائية.

الحمية في مقالات متفرقة



الكيتو دايت



أصبحت حمية الكيتو شائعة ومتداولة بشكل كبير في أوساطنا وخصوصا بين من يسعى لنزول وزنه سريعا، ومن الملاحظ ترافق هذا التداول مع تسويق خاطئ لهذه الحمية من قبل غير المختصين في مجال التغذية، وهناك من يتبعها من باب «اسأل مجرب ولا تسأل طبيب».

أحببت أن أقدم هذه الكلمات المختصرة وهي عبارة عن توضيح بسيط لحمية الكيتو مع ذكر لبعض المزايا والعيوب التي تتصف بها.

نظام الكيتو دايت

الكيتو نظام غذائي عالي في محتواه من الدهون متوسط البروتين وقليل في الكربوهيدرات يقوم الجسم عند اتباع نظام الكيتو باستخدام الأجسام الكيتونية[1] كمصدر للطاقة بدلا من الجلوكوز.

مزايا الكيتو دايت

لنظام الكيتو مزايا علاجية لبعض الأمراض مثل مرض الصرع

(١) الاجسام الكيتونية: تصنع في الكبد بواسطة الأحماض الدهنية في حالات انخفاض السكر أو حالات الصيام أو اتباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات

وأثبت فعاليته في التغلب عليه منذ القدم حيث للأجسام الكيتونية دور في إعاقة الإشارات العصبية وبذلك يلغي هذا الدور سببا مهما من أسباب تشنج العضلات وبالتالي تقليل حدوث نوبات الصرع وربما منع حدوثها.

أيضا لبعض الدراسات رأي في أن نظام الكيتو قد يكون نافعا لعلاج أنواع معينة من السرطانات إلى جانب العلاج الكيماوي وتتلخص، فكرة الدراسة في أن الكيتو دايت يحرم الأورام من الجلوكوز الذي تتغذى عليه مما يؤدي الى الحد من نموها وانتشارها.

مرضى لا يناسبهم الكيتو دايت

يمنع مرضى الفشل الكلوي من اتباع هذا النظام الغذائي لأنه يزيد العبء على الكلى للتخلص من الأجسام الكيتونية ويمنع أيضا عن مرضى السكري لأن أجسامهم متهيئة لإنتاج الأجسام الكيتونية بكميات عالية خاصة غير الملتزمين بحميتهم العلاجية وأدويتهم.

أما من يستخدم الكيتو دايت لمجرد نزول الوزن بشكل سريع والوصول لوزن مثالي ومن ثم العودة إلى أنظمته وعاداته الغذائية السابقة فقد يعرض نفسه لمشاكل صحية كثيرة منها هشاشة العظام وانخفاض مستوى السكر في الدم وارتفاع الكولسترول وحصوات الكلى واكتساب الوزن السابق مجددا.

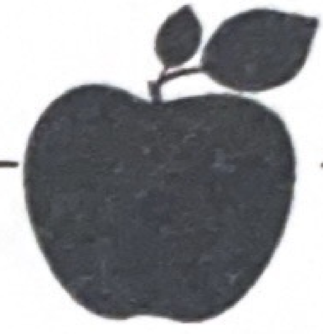
ونذكر دائما أن من أهم سمات النظام الغذائي الناجح أن يكون نظام حياة وأن «القاعدة الجوهرية في عالم التغذية هي التغذية الصحية مدى الحياة

وهي تعتمد على العلاقة بين الغذاء واللياقة بحيث نحصل على العناصر الغذائية دون إفراط أو تفريط».[1]

وأخيرا أذكركم بأهمية إجراء التحاليل الطبية قبل وأثناء اتباع حمية الكيتو واتباعها بعد استشارة الطبيب واختصاصي التغذية العلاجية.

(١) العسيف، رضي منصور، الحمية نظام حياة ص١٥

فيتامين K ومسيلات الدم



ليس من الشائع الحديث عن فيتامين K لأن نقصه يعد أمراً نادر الحدوث ولكن هناك جانب يغفل عنه الكثير وهو تعارض فيتامين K مع الأدوية المضادة لتخثر الدم «مسيلات الدم».

فيتامين K من الفيتامينات الذائبة في الدهون وتوجد منه صورتان كلاهما تدخل في تكوين البروتينات التي تساعد على تخثر الدم طبيعيا وضبط النزف وكذلك له دور في الحفاظ على صحة القلب والعظام.

1. phylloquinone K1

توجد هذه الصورة في الأطعمة النباتية وتمتص في الوسط الدهني بشكل أفضل وبكفاءة عالية.

2. menaquinone K2

توجد هذه الصورة في الأطعمة حيوانية المصدر وتصنعها أجسامنا بواسطة البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء «Normal flora» ولا تمتص إلا بكميات قليلة.

نقص فيتامين K

لا يعد نقص فيتامين K شائعا لدى البالغين، وفي حال النقص يكون النزف وسهولة الإصابة بالكدمات من أهم الأعراض المرافقة مع نقصه.

تزداد احتمالية نقصه عند الأطفال حديثي الولادة بسبب عدم اكتمال نمو الأمعاء وخلوها من البكتيريا المصنعة له، لذلك يحقن الأطفال حديثي الولادة بفيتامين K عضليا.

أيضا تزداد احتمالية نقص فيتامين K لدى مرضى اضطرابات امتصاص الدهون ومرضى اضطرابات الكبد حيث من وظائف الكبد إنتاج العوامل والبروتينات المسؤولة عن عملية التخثر.

صحة العظام

هناك دراسات تربط هشاشة العظام وخصوصا عند النساء في فترة ما بعد انقطاع الطمث بالمستويات المنخفضة لفيتامين K حيث يستخدمه الكالسيوم في تعزيز بناء العظام وزيادة كثافتها.

مسيلات الدم «الوارفارين» وفيتامين K

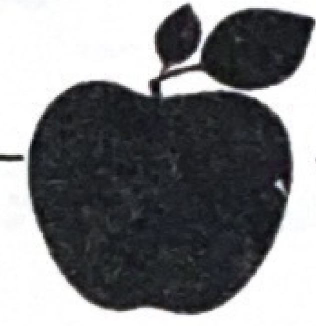
الوارفارين أحد مضادات التخثر التي تتعارض مع عمل فيتامين K وهذا التعارض قد يكون خطرا على الصحة ويؤدي إلى تقليل أو انعدام فعالية العلاج في حال لم يراعِ المريض الكمية المتناولة من الطعام عالي المحتوى بفيتامين K.

- راجع عيادة التغذية العلاجية واطلب من الاختصاصي تثقيفك

عن فيتامين K والأطعمة المحتوية عليه.

- تناول كمية ثابتة من فيتامين K يوميا وحاول أن يكون بينها وبين الوارفارين أو أدوية سيولة الدم فارق زمني لا يقل عن ساعة.
- تجنب الأطعمة عالية المحتوى بفيتامين K للاستفادة من الدواء وضمان فعالية العلاج ومن الأطعمة الغنية بفيتامين K السبانخ والبروكلي والأفوكادو والبقدونس والخردل والبنجر والبصل الأخضر فيما تعتبر الطماطم والكرفس والجزر والخيار والكمثرى والتوت من الأطعمة قليلة المحتوى بفيتامين K.

الفرق بين مرض السيلياك وحساسية القمح



يظن الكثير من الناس أن مرض السيلياك أو حساسية القمح اسمان لمرض واحد، والحقيقة غير ذلك، في هذا المقال سنوضح الفرق بين مرض السيلياك وحساسية القمح.

السيلياك

مرض مناعي (ليس حساسية) يهاجم فيه الجسم نفسه عند تناول الجلوتين وتحديدا يتم مهاجمة الشعيرات المعوية أو ما يسمى بالخملات المبطنة لجدار الأمعاء التي تحتوي على الكثير من الانزيمات المساعدة في هضم وامتصاص العناصر الغذائية، وأهمها الحديد والكالسيوم، مسببا لها التهابا شديداً يؤدي الى ضمور وتلف تلك الشعيرات المعوية، لذلك تعد مشاكل النمو وسوء التغذية من أهم المضاعفات المصاحبة لمرض السيلياك.

تختلف أعراضه من مريض لآخر وتتنوع بين اضطرابات نفسية كالقلق والغضب السريع، واضطرابات هضمية كالاستفراغ والاسهال والغازات والتلبكات المعوية؛ مما يفقد المريض بعض العناصر الغذائية المهمة

مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين B12 مما يؤدي للنحافة وفقر الدم وتأخر النمو وبالخصوص عند الأطفال.

الحمية الخالية من الجلوتين مع العلاجات الموصوفة من قبل الطبيب تقيك من مضاعفات مرض السيلياك.

قبل تعريف حساسية القمح أحب إيضاح الفرق بين الحساسية وبين عدم القدرة على تحمل الطعام.

الحساسية

هي ردة فعل للجهاز المناعي للشخص المصاب بالحساسية تجاه بعض المواد مثل اللقاحات والفطريات وبعض الأطعمة التي لا تؤثر في الأشخاص الطبيعيين «في الوضع الطبيعي يقوم الجهاز المناعي بمحاربة الأجسام الغريبة والضارة ولكن في حال الحساسية يهاجم الجهاز المناعي هذه المواد وكأنها ضارة «إنذار خاطئ» عن طريق إنتاج مادة الهستامين التي تسبب أعراض الحساسية».

عدم القدرة على تحمل الطعام

عدم استطاعة الجسم على هضم نوع معين من الأطعمة؛ مما يسبب اضطرابات هضمية وسوء امتصاص لبعض العناصر الغذائية، وقد تظهر أعراض تشبه الحساسية ولكن لا ينتج عنه صدمة الحساسية.

حساسية القمح أو الجلوتين

حساسية تحدث عند بعض الأشخاص لعدم قدرتهم على تحمل مادة

الجلوتين وتظهر لديهم أعراض تشبه أعراض مرض السيلياك، إلا أن نتائج اختبارات مرض السيلياك تظهر سلبية لديهم ومن أهم الفروق بين مرض السيلياك وحساسية القمح أن الشعيرات المعوية أو الخملات التي تبطن الأمعاء تتلف وتتضرر عند مرضى السيلياك، بينما تكون سليمة عند مرضى حساسية القمح.

الحمية الخالية من الجلوتين

الجلوتين: مركب بروتيني موجود بشكل طبيعي في حبوب القمح والشوفان والشعير والجاودار له عدة مسميات بحسب المادة المستخلص منها.

- الجليادين (Glidin) جلوتين القمح .
- الهوردن (Horden) جلوتين الشعير.
- الأفنين (Avenin)جلوتين الشوفان .
- السكالين (scalin) جلوتين الجاودار.

تعتمد هذ الحمية على استبعاد الجلوتين والمنتجات المحتوية عليه والمصنعة منه بشكل نهائي من الوجبات الغذائية لمريض السيلياك أو حساسية القمح. يوجد الجلوتين في حبوب القمح والشعير والبرغل والحنطة السوداء والشوفان لذلك على المريض استبعاد هذه المنتجات وما صنع منها مثل المعجنات والكيك والمكرونة من قائمة غذائه ويمكن للمريض تناول الأرز والبطاطس والبطاطا الحلوة والبازلاء والعدس والذرة والفاصوليا البيضاء

كبديل للحبوب الممنوعة والمحتوية على الجلوتين.

يسمح للمريض في هذه الحمية الغذائية تناول منتجات الألبان كالزبادي والأجبان الخالية من النكهات والحبوب الممنوعة عن مريض السيلياك أو حساسية القمح وكذلك بالنسبة للفواكه والخضار الطازجة وغير المعلبة أو المحضرة بالنشأ أو طحين الحبوب الممنوعة.

نصائح لمرضى السيلياك وحساسية القمح

- احرص على استشارة اختصاصي التغذية العلاجية باستمرار فيما يخص الحمية والأغذية المناسبة لك واحرص على بقاء وزنك مثالياً.
- التزم بالحمية خالية الجلوتين والأدوية التزاماً كاملاً ودقيقاً لتجنب مضاعفات المرض.
- احرص على تناول الفواكه والخضار الطازجة لتجنب الإمساك والاستفادة من الألياف.
- حضر طعامك منزليا واستخدم كل ما هو طازج لضمان خلوه من الجلوتين.
- اقرأ مكونات معاجين الأسنان ومستحضرات التجميل لاحتواء بعضها على الجلوتين.
- احرص على قراءة البطاقة الغذائية أو مكونات المنتجات التي تستخدمها وتأكد بأنها خالية من الجلوتين وركز على المسميات

الأخرى للجلوتين.

- تأكد من خلو بعض الصلصات مثل الكاتشب والمايونيز من الجلوتين قبل تناولها أو استخدامها في طعامك.

حمية العقل السليم



العقل

«كلمة معنوية وليست مادية ويقصد بها القدرة على التفكير وهي ما يميز الإنسان عن بقية المخلوقات».

الدماغ

يمثل المحتوى المادي الموجود في جمجمة الإنسان ويتكون من 3 أجزاء

1. **المخ**: أكبر أجزاء الدماغ ويمثل حوالي 85٪ من وزنه ومقسم إلى نصفين، نصف على كل جانب من الرأس وهو المسؤول عن أكثر العمليات العقلية تعقيدا مثل المنطق والذكاء والذاكرة.

2. **المخيخ**: جزء صغير خلف المخ وهو المسؤول عن التوازن وتنسيق الحركة.

3. **جذع الدماغ**: وهو جزء يربط بين نصفي الدماغ والحبل الشوكي وأهم وظائفه نقل الإشارات المتحكمة في العضلات والأحاسيس التي تقوم بها الألياف العصبية كما يختص بالتحكم في عمليات البلع والتنفس.

بعد هذه المقدمة القصيرة عن الدماغ وأجزائه سنذكر بعض العناصر الغذائية التي من شأنها تعزيز صحة الدماغ مع الأخذ بالاعتبار بأن أثر الغذاء على الدماغ بالخصوص تراكميا من قبل الولادة إلى باقي العمر، كما سنتطرق لذكر بعض السلوكيات والممارسات التي تجعل عقولنا في حالة من النشاط واليقظة.

1. الماء

قال تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ**﴾.(1)

لشرب الماء فوائد لا تنحصر على صحة عضو معين فقط مثل الكلى، كما تذكرنا رسائل التواصل الاجتماعي من حين لآخر، بل تنعكس فوائده على كامل الجسم فعند أخذ احتياجك من المياه والسوائل الصحية يساعدك ذلك على تنظيم درجة حرارة جسمك وحماية عضلاتك ومفاصلك وعظامك كما يشكل الماء 83 ٪ من الدم وحوالي 85 ٪ من الدماغ، بالمقابل عدم أخذك لاحتياجك من السوائل يعرض جسمك للجفاف، والجفاف له تأثير على الدماغ بطرق عديدة قد تكون على شكل اضطرابات مزاجية أو نقص في التركيز أو صداع أحيانا، لذا ينصح خبراء الصحة بشرب كوبين من الماء قبل أخذ مسكنات الألم؛ لأنه في معظم الأحيان يكون الصداع أو الألم طريقة من طرق دماغك لتنبيهك بحالة الجفاف في جسمك.

---

(١) سورة الأنبياء، الآية ٣٠

2. السكريات

الاعتدال هو السر في تناول السكريات فالدماغ بحاجة للسكر بنسب ثابتة فمستويات السكر العالية تارة، والمنخفضة تارة أخرى، من شأنها أن تؤثر سلبا على الدماغ وعلى بقية أجهزة الجسم كالقلب والكليتين مسببة أمراض تهدد حياتنا وجودتها، لذلك ينصح بتناول خبز الحبوب الكاملة وتناول الفاكهة بدلا من شرب عصيرها لأثرها في رفع سكر الدم تدريجيا، ومن الفواكه المفيدة للدماغ التوت والعنب البري والتفاح والسفرجل لاحتوائهم على مضادات الأكسدة ولهم أثر إيجابي في تحسين مهارات التعلم والتركيز.

3. الدهون

للدهون والفيتامينات الذائبة فيها أثر على صحة الدماغ وليس المقصود الدهون المشبعة والمتحولة التي تأتي من الوجبات السريعة والمقليات واللحوم المعالجة وإنما المقصود الدهون غير المشبعة الغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية التي يحتاجها الدماغ والموجودة في الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون والمكسرات وخصوصا الجوز واللوز اللذان يزيدان من تدفق الدم للدماغ والأسماك الدهنية الغنية بزيوت الأوميجا 3 والأوميجا 6 مثل سمك السلمون كما توجد في ثمرة الأفوكادو أيضا.

4. الخضروات

من أفضل الخضروات للدماغ الخس حيث يعتبر منقي ومطهر للدم

ويزيد من تدفقه للدماغ والبروكلي والقرنبيط أيضا كما أن الكرفس واليقطين من الأطعمة التي ورد في الطب الإسلامي أثرها في علاج ضعف العقل.

5. فيتامين B12 وB6

لهما دور مهم في تكوين الأعصاب وحمايتها ويتواجدان في البروتينات المتمثلة في البيض واللحوم الحمراء والبيضاء والبقوليات

أما بخصوص بعض السلوكيات والممارسات التي تحفز العقل سنذكر بعضا منها بإيجاز:

1. اقرأ القرآن يوميا

ورد في وصية للنبي ﷺ لعلي بن أبي طالب عليه السلام «يا علي: ثلاثة يزدن في الحفظ، ويذهبن البلغم: اللبان والسواك، وقراءة القرآن».[1]

2. لا تترك وجبة الإفطار أبدا

إهمال وجبة الإفطار يجعل مستوى سكر الدم منخفضا وقد يدفعك الجوع وقت الظهيرة لتناول كمية كبيرة من الطعام والسكريات وبالتالي هذا التذبذب قد يضر دماغك على المدى البعيد كما ذكرنا سابقا.

3. تعلم لغات جديدة واقرأ في مجالات مختلفة

تعلم اللغات الجديدة يمتعك بذاكرة أقوى والقراءة تحفز دماغك على التفكير وتجعله في نشاط دائم.

4. رتب ونظم مكان عملك وغرفة معيشتك فالبيئة الفوضوية

---

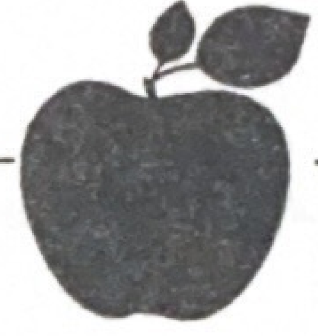
(١) الريشهري، محمد، ميزان الحكمة ١/٤٦٤

تجعل منك إنسان مشتت الذهن.

5. مارس النشاطات التي ترفع هرمونات السعادة الأربعة.

- احتضن طفلك وأفراد عائلتك لترفع من مستويات هرمون الاكسيتوسين.
- حقق انجازات يومية ولو صغيرة لتحصل على جرعتك من هرمون الدوبامين.
- مارس الرياضة وشاهد أشياء مضحكة لمدة ثلاثين دقيقة من أجل هرمون الإندروفين.
- شارك أصدقاءك ومن حولك بمعلومة جديدة أو قدّم لهم خدمة بدون مقابل ليفرز دماغك هرمون السيروتينين.

عزز مناعتك



يتولى جهاز المناعة مسؤولية الدفاع عن الجسم ضد المواد الضارة التي تدخل إلى أجسامنا والأمراض والعدوى التي تسببها الكائنات الدقيقة مثل الطفيليات والبكتيريا والفيروسات.

ما أحوجنا في هذه الفترة العصيبة التي يعاني فيها العالم من فايروس كورونا لتعزيز صحة جهازنا المناعي. وللاستفادة من فوائد الغذاء في تعزيز الصحة والمناعة، علينا الالتزام بنمط غذائي صحي والاستمرار عليه وتناول الأطعمة بالعناصر الغذائية التي من شأنها تقوية وتعزيز مناعتنا فلنحرص على تواجدها في نظامنا الغذائي بالشكل الصحيح من حيث طريقة الطهي والكمية ومن العناصر المهمة ما يلي:

فيتامين D

يساهم في إنتاج الأجسام المضادة وهنالك أبحاث تربط نقص فيتامين D ببعض الأمراض المناعية ويمكن أن نأخذ حاجتنا اليومية من فيتامين D بالتعرض لأشعة الشمس المعتدلة ربع ساعة يوميا وتناول الأسماك الدهنية.

فيتامين A

يملك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات ويتواجد في الجزر والخضروات الورقية والمانجو والكبدة.

فيتامين C

يعتبر مضاد للأكسدة ويحارب العدوى ويوجد في الأطعمة الحمضية مثل البرتقال والليمون والكيوي وفي الخضار مثل البروكلي والفلفل.

الأحماض الدهنية

تساعد في تدعيم أداء الجهاز المناعي ومقاومة الالتهابات والعمل على إعادة الأنسجة المتضررة نتيجة الالتهابات ومصادرها الأسماك الدهنية والمكسرات والافوكادو.

البروتينات

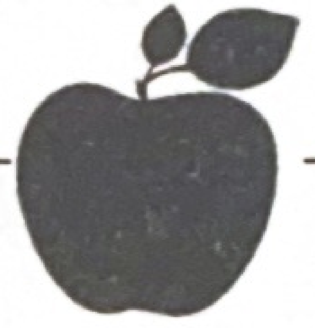
هي أهم المجموعات ولا يكاد يستغني عضو أو نسيج في جسمنا عنها، بل نحن في حاجة مستمرة لها حيث تساعد في إنتاج الأجسام المضادة وتكوين وتركيب الجهاز المناعي وتتواجد في اللحوم والحليب والدواجن والبيض والبقوليات.

ولا ننسى التذكير بنصائح عامة للحفاظ على الصحة حيث لجميع هذه الممارسات أثرها الإيجابي على الجهاز المناعي.

- نظافة اليدين والجسم.
- النوم المتواصل 8 ساعات ليلا.

- طهي اللحوم والبيض بشكل جيد.
- غسل الفواكه والخضار قبل تناولها.
- التخلص من القلق والتوتر والمشاعر السلبية.
- ممارسة الرياضة أو المشي نصف ساعة يوميا.
- التقليل من الحلويات والسكريات لتقليل الالتهابات داخل الجسم.

حمية كبار السن في يومهم العالمي



الأول من اكتوبر اليوم العالمي لكبار السن، وتكمن أهمية هذا اليوم في توعية المجتمع بالمشاكل التي تواجه كبار السن والاحتفال بما أنجزوه وقدموه لمجتمعاتهم، وأحد أهم أهدافه حث المنظمات غير الحكومية والأسر في مساعدة ودعم كبار السن في اتباع نمط حياة صحي يناسب مرحلتهم العمرية.

عادة يقصد بكبير السن الشخص الذي تجاوز سن الخامسة والستين أو السبعين عاما، في هذه المرحلة العمرية تتأثر الحالة الصحية والغذائية نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

في هذه السطور القصيرة أود التركيز على أهم المشاكل الغذائية المصاحبة للتغيرات الفسيولوجية وكيفية علاجها أو التخفيف منها.

أولا: مشاكل الهضم والامتصاص

غالبا ما تكون مشاكل الجهاز الهضمي هي الأكثر شيوعا عند كبار السن لاسيما عسر الهضم ونقص العناصر الغذائية وأبرز تلك العناصر

الكالسيوم والحديد وفيتامين B12 ويعود سبب هذه الاضطرابات إلى قلة إفراز الانزيمات الهاضمة، ولمعالجة المشاكل السابقة آمل من القائمين على رعاية كبار السن تثقيفهم بالنصائح التالية:

- تناول الوجبات الصغيرة المتكررة بدلا من الوجبات الكبيرة وعدم شرب الماء بكميات كبيرة أثناء الطعام يساعدهم في التخلص من مشكلة عسر الهضم.
- ترك بعض العادات الغذائية مثل شرب المشروبات المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة بعد الوجبة خصوصا مع وجود مشكلة قلة إفراز الانزيمات الهاضمة فلها تأثيرها على تثبيط امتصاص العناصر الغذائية وتحديدا عنصر الحديد.
- مناقشة الطبيب إذا كان لبعض الأدوية تأثير على امتصاص بعض الفيتامينات.

ثانيا: مشكلة الجفاف

يفقد بعض كبار السن في بعض الأحيان الشعور بالعطش أو يمتنع عن شرب الماء لعدم قدرتهم على التحكم بعملية التبول، وقد تظهر أعراض الجفاف على شكل صداع وعدم تركيز وتغيرات في قراءات ضغط الدم؛ لذلك ينبغي التنبه لهذه المشكلة ومعالجتها بتقديم السوائل الصحية كالماء والحليب والحساء والعصائر الطبيعية والإقلال قدر المستطاع من المنبهات.

ثالثا: مشاكل البلع والمضغ

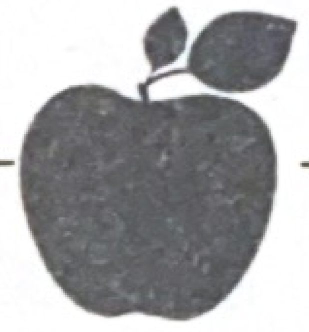
تحدث تغيرات عند كبار السن كتساقط الأسنان وتتبعها مشاكل المضغ والبلع مما يجعل كبير السن يتخلى عن بعض أنواع الطعام، وبالتالي لا يأخذ كفايته من الطعام خلال اليوم؛ مما يؤدي لنزول في الوزن وسوء في التغذية، ومن هنا ننصح من يقوم برعاية هذه الفئة أن يقدم لهم الطعام المتكامل وطهيه وتقديمه لهم بالشكل الذي يناسب قدرتهم على المضغ والبلع، وفي حال عدم استساغتهم للطعام بهذه الطريقة يجب اللجوء إلى المدعمات الغذائية الموجودة في الصيدليات لتوفير احتياجاتهم الغذائية.

رابعا: مشكلة الأيض (التمثيل الغذائي)

تنخفض نسبة الأيض لدى كبار السن بسبب انخفاض نسبة الأنسجة العضلية وزيادة الأنسجة الدهنية وكذلك بسبب تغير نشاط بعض الهرمونات المسؤولة عن عملية الأيض، لذلك علينا أن نحرص على تناولهم لاحتياجاتهم الكاملة من البروتينات، وفي حال قدرتهم على ممارسة الرياضة ينبغي تشجيعهم على ذلك.

لا تنتهي المشاكل الغذائية عند كبار السن إلى هذا الحد، ولكن نكتفي بهذا القدر منها.

ماذا نعرف عن الكوليسترول؟



الكوليسترول مادة شمعية دهنية عديمة الرائحة أساسية لتكوين أغشية الخلايا وإنتاج بعض الهرمونات، بالإضافة لدورها المهم في عملية التمثيل الغذائي حيث يساهم الكوليسترول في تصنيع أحماض القناة الصفراوية المساعدة في هضم الدهون.

يصنع الكوليسترول بنسبة 80 ٪ في الكبد وهي نسبة تغطي حاجة الفرد البالغ كما يمكن الحصول عليه عن طريق الأغذية ذات المصدر الحيواني مثل اللحوم والألبان والبيض وتخلو المصادر النباتية من هذه المادة لعدم قدرة النباتات على تصنيعها وإنتاجها.

وكون الكوليسترول مادة شحمية لا تذوب في الدم فإنه يحمل على بروتينات يطلق عليها البروتينات الشحمية وهي على نوعين:

1. **البروتينات الشحمية عالية الكثافة** (High Density Lipoprotein HDL)

تحمل الكميات الزائدة من الكوليسترول في الأنسجة والأوعية إلى

الكبد لمعالجته وإفرازه من جديد وتسمى بالكوليسترول الجيد لذلك ارتفاع نسبة هذا النوع من الكولسترول تمنع ترسبه في الأوعية الدموية.

2. **البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة (Low Density Lipoprotein LDH)**

تنقل الكوليسترول من الكبد إلى الأنسجة والأوعية وتسمى بالكوليسترول الضار وبالتالي ارتفاع هذا النوع يؤدي لتصلب الشرايين وظهور أمراض القلب والأوعية الدموية.

ماذا نقصد بتحليل الدهون (LIPID PROFILE)

تحليل لعينة دم تأخذ من الوريد تحت شروط معينة منها الصيام قبل الفحص بحوالي 9–14 ساعة والتوقف عن تناول بعض الأدوية قبل التحليل مثل أدوية هرمون الاستروجين والمكملات الغذائية مثل مكملات زيت السمك.

يكشف التحليل عن نسب الدهون الموجودة في الدم وتشمل

الكولسترول الكلي: وهو مادة دهنية موجودة في الدم والقناة الصفراوية.

HDL: بروتين عالي الكثافة يرتبط بالكوليسترول في الأوعية وينقله إلى الكبد لغرض عملية الأيض.

LDL: بروتين منخفض الكثافة يرتبط بالكوليسترول في الكبد وينقله إلى الأوعية الدموية الكبيرة وهو عامل مسبب لتصلب الشرايين وانسداد

الأوعية.

VLDL: بروتين منخفض جدا في الكثافة ينقل الكوليسترول من الكبد إلى الأوعية الدموية الصغيرة ويسبب تصلبها.

الدهون الثلاثية: وهي دهون ثلاثية مشبعة لا تتفكك وتتجمع على جدران الأوعية وتسبب تصلبها.

الأرقام الطبيعة للكوليسترول والدهون الطبيعية

Reference Range	Lipid profile
140-200 mg/Dl	Total cholesterol
100-160 mg/dL	LDL-C
40-60 mg/dL	HDL-C
150-200 mg/dL	Triglyceride

أمراض القلب وتصلب الشرايين وارتباطها بالكوليسترول

يرتبط ذكر الكوليسترول عادة بأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أن الكوليسترول ليس هو العامل الوحيد في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بل هناك عوامل كثيرة تهيئ الشخص لهذه الأمراض، من هذه العوامل التدخين وقلة النشاط الحركي والسمنة وارتفاع ضغط الدم والعامل الوراثي لدى الشخص، وبالرغم أن العامل الوراثي والتاريخ المرضي عامل مهم ولا يمكن التحكم به إلا أنه بإمكان الشخص أن يتفادى خطر الإصابة بهذه الأمراض أو يؤخر حدوثها بالتحكم في العوامل الأخرى مثل التحكم

في مستويات ضغط الدم باتباع نظام غذائي قليل في محتواه من الصوديوم والأغذية المعالجة كما يمكن أيضا التحكم في عامل السمنة بممارسة الرياضة واتباع نمط حياة صحي والسعي للوصول إلى الوزن المثالي.

نصائح عامة للتقليل من مستويات الكوليسترول

- حافظ على الوزن المناسب المثالي.
- اعتدل في تناول الأطعمة الدهنية.
- استخدم الزيوت النباتية بكمية معقولة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم.
- قلل من الأطعمة المعالجة والمقلية والسكريات.
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة والأغذية الأخرى الغنية بالألياف الطبيعية كخبز النخالة.
- امتنع عن التدخين بكافة أشكاله، وكذلك التدخين السلبي.
- تعايش مع الضغوط الحياتية والنفسية وسيطر عليها.
- حافظ على ضغط الدم في المستوى الطبيعي.
- مارس النشاط البدني بانتظام بمعدل 150 دقيقة اسبوعياً.

الحمية الغذائية لصحة جنسية أفضل



يقلق موضوع الصحة الجنسية الكثير من الناس ويتطور الأمر إلى أن يصبح لدى البعض مخاوف من عدم إتمام العملية الحميمية على الوجه المطلوب والوقوع في فخ الإحراج أمام شريك الحياة.

في هذه السطور سنذكر بعض النصائح العامة التي من شأنها تعزيز الصحة العامة بشكل عام وتعزيز الصحة الجنسية بشكل خاص، كما سنذكر بعض العناصر الغذائية والأطعمة المحتوية عليها وسنبين أثرها الإيجابي على الصحة الجنسية.

الفرق بين القوة (القدرة) الجنسية وبين الرغبة الجنسية

الرغبة الجنسية

هي حالة تتمثل في الشعور بالإثارة والرغبة في التواصل الجسدي لإتمام العملية الحميمية.

القوة الجنسية

تعبر عن الاستعداد الجسدي لتحقيق الإثارة والاستجابة لها وتختلف

القوة الجنسية باختلاف الوقت والعمر وعوامل الصحة العامة وتأثير الأمراض والأعراض الجانبية للأدوية عليها، فمثلا في مرحلة عمرية معينة نجد القوة الجنسية في أعلى مستوياتها عن مرحلة عمرية مختلفة وكذلك حدوث بعض الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم وداء السكري وخاصة عند إهمال العلاج أو عدم الالتزام به يؤدي إلى تدهور الصحة بشكل عام ويظهر أثره السلبي جليا واضحا على القوة الجنسية.

قد تكون الرغبة الجنسية شديدة ولكن القدرة أو القوة على ممارسة العلاقة الحميمية معدومة.

العناصر الغذائية التي تعزز الصحة الجنسية والأطعمة المحتوية عليها

البروتين

اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية مصادر للبروتينات عالية القيمة الحيوية، ولا يخفى على القارئ مساهمة البروتين في تكوين أنسجة الجسم حيث لا يخلو نسيج أو عضو أو جهاز منه ويكون بحاجة ماسة إليه، لذلك أخذ احتياجك من هذا المكون الرئيسي بشكل صحي وصحيح يساعدك في الحفاظ على أدائك الجنسي ووفقا لبعض خبراء التغذية فإن التنويع في مصادر البروتينات مهم جدا للصحة الجنسية، فقد وجد أن البروتينات النباتية مثل البقوليات والعدس تحديدا يساهم في تحسين جودة الحيوانات المنوية.

الزنك

يعتبر الزنك من أهم المغذيات المتعلقة بالصحة الجنسية حيث إنه يدخل في تكوين الهرمونات الجنسية وله دور بارز وفعال في نمو وتطور الأعضاء التناسلية وفي المحافظة على الوظائف التناسلية وإنتاج الحيوانات المنوية ومن الأطعمة الغنية بالزنك اللحوم والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان والقمح والشوفان إلا أن أجسامنا تمتص الزنك من المصدر الحيواني بشكل أفضل من المصدر النباتي.

الحديد

يؤثر نقص عنصر الحديد على الرغبة الجنسية لذلك ينصح من يعاني من نقص الحديد وهي مشكلة تعاني منها النساء غالبا بإضافة صفار البيض واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والكبدة والسبانخ والبقوليات إلى برنامجهم الغذائي لاحتوائها على الحديد، ومن العادات الصحية تناول الأطعمة العالية في محتواها من فيتامين C مثل الليمون والبرتقال والفراولة مع الأطعمة الغنية بالحديد حيث يساهم فيتامين C بتسريع امتصاص الحديد والاستفادة منه بشكل أفضل، وفي المقابل يجب تجنب شرب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد تناول وجبة غنية بالحديد مباشرة، حيث للكافيين أثر سلبي على جودة امتصاص الحديد أما المشروبات الغازية فأثرها بالغ وجسيم على الصحة بشكل عام ولا تأثر على مستويات الحديد وحسب بل تسبب اختلال لجميع مستويات

الأملاح في الدم.

الأوميغا 3

تصنع غالب الهرمونات من الدهون لذلك من المهم التركيز على مصادر الدهون وجودتها في أي حمية غذائية ويؤثر نقص بعض الأحماض الدهنية على الخلايا التناسلية بشكل سلبي لذلك ينصح بتناول الدهون غير المشبعة مثل الأوميغا 3 والاوميغا 6 ومن مصادرها زيت الزيتون والافوكادو والأسماك الدهنية والمكسرات.

الفوسفور

للفوسفور دور مهم في تحفيز الرغبة الجنسية وزيادة القدرة ويمكننا أخذ احتياجنا من الفوسفور من منتجات الألبان أو مربعات الشوكولاته الداكنة والمأكولات البحرية مثل الأسماك والربيان.

لتعزيز صحتك الجنسية أضف الأطعمة التالية لوجباتك الغذائية

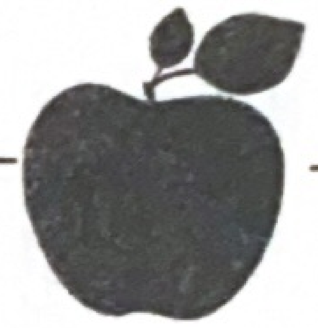
- التمر واللبن.
- البيض بصفاره.
- كوب من عصير العنب.
- المكسرات وزيت السمسم.
- اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.
- السبانخ والبندورة والجزر والفلفل البارد.
- الرمان والبطيخ والموز والأناناس.

- الفراولة والمانجو والبرتقال بشكل خاص والفواكه المجففة بشكل عام.

نصائح عامة لتعزيز صحتك الجنسية

- امتنع عن التدخين بكافة أشكاله.
- اهتم بتنظيم مواعيد وعدد ساعات النوم.
- مارس الرياضة بانتظام 45 دقيقة يوميا.
- اتبع برنامج غذائي متوازن واجعله نمطا لحياتك.
- في حال كنت تعاني من السمنة يجب ألا يزيد معدل خسارة الوزن على 5-6 كيلو جرام شهريا حيث يؤثر نزول الوزن بسرعة على قدرتك الجنسية.
- انتبه لصحتك النفسية وتقلبات مزاجك فالحالة النفسية لها أثر بالغ على صحتك الجنسية.

المصادر العربية



1. عويضة، عصام حسن، التغذية العلاجية، العبيكان، الرياض -المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1436هـ 2015م

2. المدني، خالد علي، التغذية العلاجية، دار المدني، جدة -المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية 1427هـ 2006م

3. المدني، خالد علي، الدهون... الكوليسترول... أثرهما على الصحة والمرض الوقاية والعلاج، دار المدني، جدة -المملكة العربية السعودية، الطبعة الثالثة 1426هـ 2005م

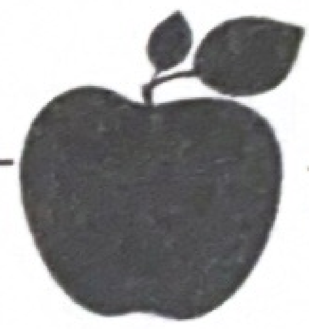
4. المدني، خالد علي، تغذية مرضى الجهاز الهضمي، المركز العربي للتغذية، البحرين، الطبعة الأولى 1433هـ 2012م

5. أحمد عبد الملك، قواعد الصحة الخمسون، ذات السلاسل، الكويت، الطبعة الخامسة 1439هـ 2018م

6. أحمد عبد الملك، النظام الكيتوني، ذات السلاسل، الكويت، الطبعة الثانية 1442هـ 2020م

7. العسيف، رضي منصور، الحمية نظام حياة، أطياف، القطيف -المملكة العربية السعودية الطبعة الأولى 1438هـ 2017م

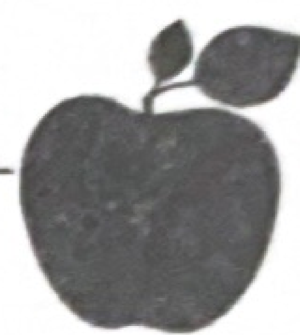
المصادر الإنجليزية



1. Mahan، L. K.، Raymond، J. L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process (14th ed.). Saunders. ISBN: 9780323340755
2. Escott-Stump، S. (2011). Nutrition and Diagnosis-Related Care (7th ed.). Lippincott Williams & Wilkins. ISBN: 978-60831-1-3-017
3. Rolfes، S. R.، Pinna، K.، & Whitney، E. (2008). Understanding Normal and Clinical Nutrition (8th ed.). Brooks Cole. ISBN: 978-95-4-0-6-55646
4. Webster-Gandy، J.، Madden، A.، & Holdsworth، M. (2020). Oxford Handbook

of Nutrition and Dietetics (3rd ed.). Oxford University Press. ISBN: 0-19-856725-1

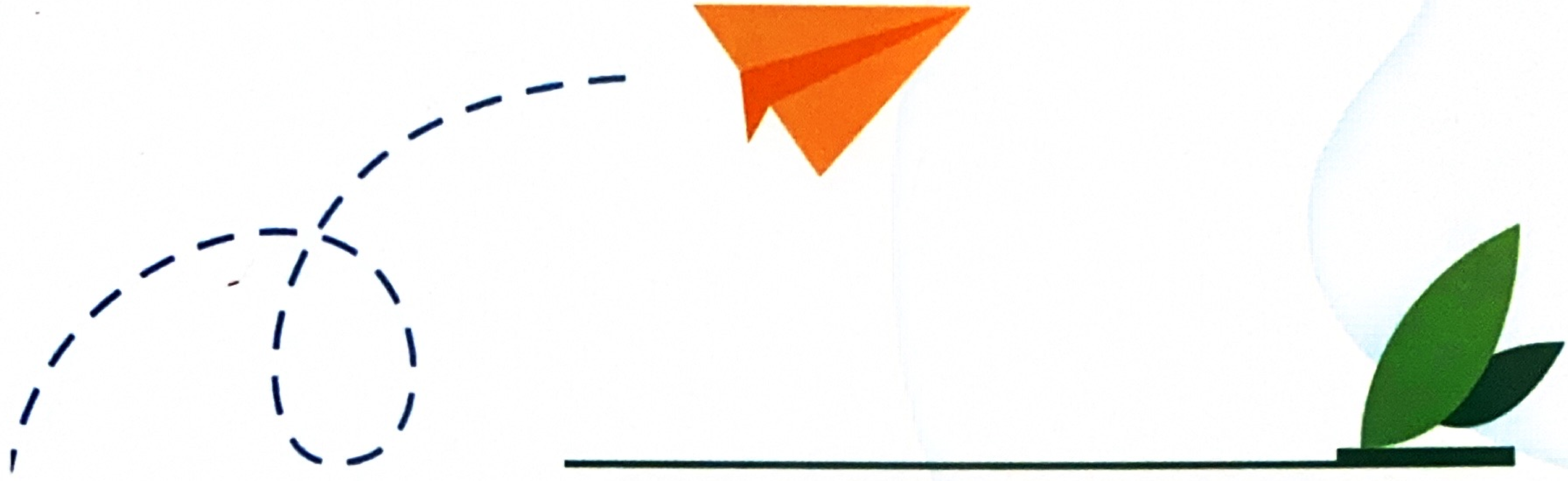
شكر وتقدير لكل من



رضي منصور العسيف

باسم إبراهيم البحراني

فاطمة حبيب آل ظاهر



هذا الكتاب الذي بين يديك مجموعة مقالات تتفاوت بين القصيرة والمتوسطة نشر بعضها في الفضاء الإلكتروني في أوقات مختلفة لهدف نشر ثقافة الغذاء الصحي والتوعية بأهمية مساهمة الحمية الغذائية والعلاجية في علاج واستقرار العديد من الأمراض والتخفيف من حدتها أو مضاعفاتها ورفع مستوى جودة الحياة الصحية للصحيح والسقيم وكذلك من أجل تصحيح بعض العادات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتغذية.

أرجو أن يضيف كتابي هذا لقارئه ولو معلومة واحدة جديدة وأن يكون مشجعاً لك عزيزي القارئ في البدء بالحمية والاستمتاع بحياة ذات جودة صحية عالية وفي الختام أدعو الله لي ولكم بدوام العافية وتمامها إنه سميع مجيب.





ISBN 978-603-04-0349-3
9 786030 403493
Prestige Design